

# ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

لاہور

®

## ماہنامہ عبقری

24

جون 2008 بمطابق جمادی الثانی 1429ھ

بازوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

- \* قطب عالم شاہ محمد غوث صاحبؒ گوالیاری کے وظائف و عملیات
- \* نئی نسل کے پوشیدہ روگ اور سو فیصد کامیاب علاج
- \* موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی
- \* مایوس زندگی کے لیے آسان وظیفہ
- \* فالسہ موسم گرما کا معالج
- \* کالی دنیا اور کالے عامل اور ازیلی کالی مشکلات کا زوال
- \* خوبصورتی اور دل کشی کا احساس
- \* لمحوں کی صحبت، ولایت کا دروازہ
- \* انجیر نے مجھے کان کے مسلسل آپریشن سے بچا لیا
- \* سورہ یسین کے آزمودہ کمالات و مشاہدات



عَبْقَرِيَّ حَسَنًا ۖ فَبَايَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَنِ ﴿١٠﴾ القرآن

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ جو بری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

شاگرد حضرت مولانا محمد عبداللہ الحق مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (بہمت)

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 2 جون 2008 برطانیہ جمادی الثانی 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

عبقری  
ماہنامہ  
مرکز روحانیت دامن کا ترجمان  
جون 2008ء

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

بی۔ ایچ۔ ڈی، امریکہ

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، قتل الہی ششی، حاجی میاں محمد طارق  
قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 15 روپے اندرون ملک سالانہ 180 روپے بیرون ملک سالانہ 40 امریکی ڈالر

ٹھہریے پہلے اسے پڑھیں: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کرنا چاہتے ہیں تو اس کا زمرہ سالانہ -180 روپے ہے۔ اور ہر سالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زمرہ سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -180 روپے میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور مئی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ کیم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ ٹھکڑا کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گزارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار بار ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ پشیش ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تعویذی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(20)	جسمانی بیماریوں کا شرابی علاج	(2)	پیغام قرآن فرمان رسول ﷺ، حال دل
(22)	اولیاء کے مستند وظائف و عملیات	(3)	درس ہدایت
(23)	ورزش بوزھوں کے لیے معجز نہیں، مفید ہے	(4)	آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں
(24)	لحون کی محبت، ولایت کا دروازہ	(5)	جون میں اچھی عادات اور ستواؤں غذاں
(25)	نفسانی گمراہی الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج	(6)	مونیا پادامیر سے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	(7)	ایک سو سالہ صدی اور عبادات کی ورزش
(28)	انجیر نے مجھے کان کے مسلسل آپریشن سے بچایا	(8)	خوبصورتی اور دل کشی کا احساس
(29)	سورہ یسین کے آزمودہ کمالات و مشاہدات	(9)	طالب علم دراصل جن تھا
(30)	جنسی توانائی کے لیے ورزش صحیح غذا کی اہمیت	(10)	قالہ موسم گرما کا معالج
(31)	کالی دنیا اور کالے عال اور ازل کی کالی مشکلات	(11)	بڑوں کا بچپن اور عظیم ماں
	کا زوال	(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(32)	کبیل کے نیچے نو جوان لڑکی کی لاش تھی	(13)	حیرت انگیز اور انوکھا طریقہ علاج
(33)	لحون سے پچاس بیماریوں کا آزمودہ علاج	(14)	پتے کی پتھری سے نجات پانے والے
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں	(15)	ٹی ٹی ٹی کے پوشیدہ روگ اور سو فیصد علاج
(36)	موت کے بعد انکشاف	(16)	آپ کا خواب اور تعبیر
(37)	بقایا جات	(17)	مایوس زندگی کے لیے آسان وظیفہ
(38)	بقایا جات	(18)	آئین مل کر شوہر کا خانہ خراب کریں
(39)	مایوس اور علاء علاج مریضوں کے لیے آزمودہ	(19)	سیاہ کاری سے پرہیز گاری تک
	اور پتا شیر دوائیں		

انجمنی ہولڈ راج پی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ از رسالہ ختم ہونے کی اطلاع

حکیم صاحب سے ملاقات ناغہ (جمعہ، ہفتہ، اتوار)  
پیر، منگل، بدھ، جمعرات  
روحانی اور جسمانی مشورہ اور موبائل پر رابطہ کے لیے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں  
(عصر مغرب کے درمیان)

### ضروری اطلاع

حکیم صاحب سے روزانہ موبائل پر رابطہ  
صبح 06:00 بجے تا 07:30 بجے  
موبائل نمبر: 0321-4343500  
روزانہ تیس مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔ بعض کڑی لایات کے لیے رابطہ: 0300-3218560  
حضرات اوقات کا رکا خیال نہیں رکھتے۔ تعداد اسلام آباد لایات کے لیے: 051-5539815  
موبائل: 0333-5648351  
کے تعین کا مقصد ہر فرد پر انفرادی توجہ ہے۔ امید ہے اوقات کا رکا خیال فرمائیں گے۔

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت دامن 78/3، مرنگ چوگنی، قریب چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website: www.ubqari.net

Email: ubqari@hotmail.com

## پیغام قرآن

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: جو شخص دنیا میں اپنے عمل کا بدلہ چاہے گا اسے دنیا ہی میں دے دیں گے (اور آخرت میں اس کے لیے کوئی حصہ نہیں ہوگا) اور جو شخص آخرت کا بدلہ چاہے گا ہم اس کو آخرت کا ثواب عطا فرمائیں گے (اور دنیا میں بھی دیں گے) اور ہم بہت جلد شکر گزاروں کو بدلہ دیں گے یعنی ان لوگوں کو بہت جلد بدلہ دیتے جو آخرت کے ثواب کی نیت سے عمل کرتے ہیں (آل عمران ۱۳۵)

## فرمان رسول ﷺ

حضرت ابو درداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص (سونے کے لیے) اپنے بستر پر آئے اور اس کی نیت یہ ہو کہ رات کو اٹھ کر تہجد پڑھوں گا پھر نیند کا غلبہ ہو جائے کہ صبح ہی آنکھ کھلے تو اس کے لیے تہجد کا ثواب لکھ دیا جاتا ہے، اور اس کا سونا اس کے رب کی طرف سے اس کے لیے عطیہ ہوتا ہے۔ (نسائی)

## حالی دل جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

ایک شخص کے تجربات و مشاہدات سنئے :- ہمارے محلے میں کافی نامی صاحب رہتے تھے۔ ان کی عادت تھی کہ وہ فجر سے پہلے لوگوں کو اٹھاتے، گلیوں میں پکڑ گاتے اور یہ صدا لگاتے تھے کہ مسلمانو! اٹھو فجر کا وقت ہو گیا ہے، نماز پڑھ لو۔ حالات نے کچھ اس طرح پلٹا دکھایا کہ ان کے بیٹوں نے ان کو گھر سے نکال دیا۔ اس لیے دوکان ہی میں رہنے لگے۔ شب جمعہ کو مسجد میں جا کر قیام کرتے تھے۔ ایک دن اچانک ان کا انتقال ہو گیا۔ لوگوں کی کثیر تعداد نے اُن کے جنازے میں شرکت کی اور ان کے بلند درجات کی دعا کی۔ حقیقت میں یہ دراصل ان کے یہ اس نیک عمل کا صلہ تھا جو وہ اپنی زندگی میں کیا کرتے تھے۔

دوا ممول خزانے :- حکیم صاحب نے مجھے دوا ممول خزانے پڑھنے کو عتاب فرمائے اور فرمایا کہ آپ کو اندازہ نہیں میں آپ کو کس چیز کی اجازت دے رہا ہوں۔ کچھ رزمہ مستقل پڑھنے کے بعد میں نے اندازہ لگایا کہ میرے کام الحمد للہ اس ذکر کی برکت کی وجہ سے خود بخود دینے جا رہے ہیں۔ میری M.C.S کی تکمیل کا مسئلہ اٹکا ہوا تھا۔ میں جہاں کہیں داخلہ لیتا کچھ عرصے کے بعد ایسے حالات ہو جاتے کہ میں اپنی ذکر کی حاصل نہیں کر پاتا تھا، پڑھائی پیچھے رہ جاتی اور فیس بھی ضائع ہو جاتی۔ اللہ پاک نے اس ذکر کی برکت سے میری ذکر کی کامیاب تک پہنچایا۔ میری الہیہ الحمد للہ پر مبنی کسی بھی لیکن میرے گھر کے اندر کافی ناچاقی کا ماحول تھا، سمجھ نہیں آتا تھا کہ یہ سب کچھ کیوں ہے؟ دوا ممول خزانے کی برکت سے میرا یہ مسئلہ بھی الحمد للہ حل ہو گیا۔

والدین کے فرمانبردار ہونے کی برکات :- حضرت مولانا محمد یوسف لدھیانویؒ شہید اکابر اپنے بیانات میں فرماتے تھے کہ میں نے ماں باپ کے فرمانبردار کو دنیا میں پھلتے پھولتے دیکھا ہے اور نافرمان کو برباد ہوتے دیکھا ہے۔ حضرت فرماتے تھے کہ والدین کے نافرمان کو جب تک اللہ پاک سزا نہیں دے دیتا اسے موت نہیں آتی۔ حضرت مولانا حکیم اختر صاحب دامت برکاتہم فرما رہے تھے کہ میرے پاس ایک شخص آیا تہجد گزار، نیک، درویش مفت لیکن ہاتھوں پر قانچ گر اہوا تھا۔ میں نے پوچھا کہ یہ کیسے ہوا تو کہنے لگا کہ والدہ کو ستایا تھا اس نے بدو عا دے دی تھی۔ حضرت فرماتے تھے کہ اس کی بدویشی اسے ماں کی بددعا سے نہیں بچا سکی۔ مجھے حضرت نے فرمایا اور ہر دفعہ فون پر یہی بات فرماتے ہیں کہ ماں کی خدمت کرو۔ آپ یقین کریں کہ اللہ پاک سکھ چین اور عافیت والی اور برکت والی زندگی عطا فرماتے ہیں۔ میرے اپنے ایک قریبی جاننے والے جو کہ اچھے عہدے پر فائز تھے اور اچھی تنخواہ تھی لیکن اپنی والدہ محترمہ کی عزت نہیں کرتے تھے۔ اللہ کی ذات گواہ ہے کہ اس شخص کی نوکری ختم ہو گئی اور 10 یا 15 لاکھ روپیہ بھی برباد ہو گیا اور وہ شخص 3 ہزار روپے ماہانہ پر اب چڑا اسی یعنی (Peon) کی نوکری کر رہا ہے۔ میرا ایک اور قریبی جاننے والا جو کہ 21، 22 سال کا نوجوان تھا اور بعض بری عادتوں کا شکار ہو گیا۔ ماں کی دعا کی برکت سے، آج اُس کی ماشاء اللہ شرعی داڑھی ہے اور دین دار بن گیا ہے۔

یا مُسْبُوْخُ، یا قَدْ وُسَّ، یا غَفُوْرُ، یا وَدَّ وُدَّ کے کرشمات :- حضرت مولانا محمد اخترؒ صاحب کے ایک قریبی مرید نے مجھے کہا کہ آپ کو ایک ہدیہ دیتا ہوں کہ حضرت والا نے میرا نکاح پڑھایا اور نکاح کے بعد مجھ سے فرمایا کہ آپ کو ایک تحفہ دیتا ہوں کہ "یا مُسْبُوْخُ، یا قَدْ وُسَّ، یا غَفُوْرُ، یا وَدَّ وُدَّ" پڑھ کر کسی بڑے آدمی کے پاس اپنے جائز اور حلال کام کے لیے جاؤ ان شاء اللہ کام ہو جائے گا۔ اس کا تجربہ مجھے ہاں دیکھنے میں آیا کہ جب آپ کا آفسر سخت مزاج کا ہو۔ آپ ان اسامہ مبارک کو پڑھئے ان شاء اللہ، اللہ پاک اس کے دل میں آپ کا رعب ڈال دیں گے۔ سفر میں سہولت اور عافیت کے لیے مسنون عمل :- سورہ نصر اور چاروں قل پڑھ کر سفر کے لیے روانہ ہوں ان شاء اللہ کھانا کم نہیں پڑے گا اور سفر عافیت کے ساتھ گزر جائے گا۔ یہ عمل مسلسل میرے تجربات میں ہے اور کبھی عمل خطا نہیں گیا۔

موذی جانور سے مفید علاج :- حکیم اصغر سراج نے بتایا کہ میری والدہ نے بڑا بچھو تیل میں ڈال کر رکھا ہوا تھا کسی کو بھڑکا لے یا بچھو کا ٹٹے جل لگا کیوں فوراً آرام آ جاتا تھا۔ مجھے بھر استفادہ کرتا تھا۔ اگر تیل میں ڈال کر آگ پر جلا لیں تو نفع زیادہ ہوتا ہے۔

# درس ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

فرشتے پوچھتے ہیں الہی یہ چراغاں کیسی فرمایا ایک مجرم اور نافرمان بندے نے مجھ سے صلح کر لی

انسان زیادہ سہولت کا خواہش مند

پرانظام موجودہ نظام سے زیادہ پیچیدہ اور پر مشقت تھا۔ پانی بھرنے کے لیے مشقت، لکڑی جلانے کے لیے مشقت، چائے بنانی ہے تو آدھا گھنٹہ پہلے چولہا جلایا جاتا تھا۔ بڑے گھروں میں ایسے برتن ہوتے تھے جو ہمیشہ آگ پہ چڑھے رہتے تھے اور گھر کی خادما میں ان برتنوں میں پانی ڈالتی رہتی تھیں، وہی گیزر تھا۔ ڈیرہ اسماعیل خان سے آگے وادی دامان ہے ہنق و دق صحر ہے۔ اللہ والوں کے حکم سے میں نے کچھ وقت وہاں گزارا ہے۔ وہاں یہی ہوتا تھا کہ ایک ٹین پانی سے بھرا ہوا چولہے پر چڑھا رہتا تھا اور جنگل سے لکڑیاں لاتے تھے اور اس کے نیچے آگ جلتی رہتی تھی اور ایک ڈبہ ساتھ رکھا ہوا تھا اور جس نے دھوکا نہ ہوتا تھا کچھ پانی ٹھنڈا اور کچھ وہاں ٹین سے گرم پانی ڈال کر گزرا رہتے تھے۔ وہاں اب بھی ایسا ہو رہا ہے کوئی پرانی بات نہیں۔ غور کیجئے ہمیں زندگی کی سہولیات ملی ہیں۔ بجلی کا نظام ہے، چراغ نہیں جلانا پڑتا۔ روشنی پہلے سے زیادہ ہے وافر ہے۔ غذاؤں کو گرم کرنے کے لیے مائیکروویو اوون کے نام سے ایک نظام ہے اور سوئی گیس کے نظام سے ایک لمحے میں آگ جلتی ہے۔ زندگی سہولتوں کا مجموعہ بن گئی ہے، اب تو سکون آنا چاہیے۔ لیکن سہولتیں بڑھتی جا رہی ہیں اتنی ہی پریشانیاں بھی بڑھتی جا رہی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے اللہ جل شانہ نے انسان کے مزاج میں یہ بات رکھی ہے کہ اس کو اگر ایک طرف سے کچھ سہولت ملے تو دوسری سہولت خود تلاش کر لیتا ہے۔ ایک مریض کہنے لگا آم کھالوں۔ میں نے کہا آم تو آپ کے لیے نقصان دہ ہے آپ نہ کھائیں۔ انہوں نے اصرار کیا۔ آخر کار ملے ہوا ایک آم کھالیں، لیکن جب چند دنوں کے بعد میرے پاس آئے، میں نے نبض دیکھی، کچھ علامات دیکھیں تو مرض میں اضافہ پایا۔ میں نے کہا ایک آم کھایا تھا کہنے لگے جی ہاں۔ میں نے کہا جی تائیں وہ کتنا بڑا تھا؟ کہنے لگے ایک آم کی بات ہوئی تھی اور میں نے ایک آم ہی کھایا تھا، وزن نہ پوچھیں۔ انسان کی طبیعت کا خاصہ ہے کہ جس چیز میں تھوڑی سی سہولت مل جائے، زیادہ سہولت خود تلاش کر لیتا ہے۔ ساری زندگی اس کے ساتھ یہی نظام ہے۔ اللہ پاک کی طرف سے کوئی سہولت ملی، اس نے زیادہ سہولت کی تلاش کی۔ اب یہ نہ دیکھا حلال ہے کہ حرام ہے۔ جائز ہے یا ناجائز

مشکل سے نکلنے کا آسان نسخہ

ربنا ظلمنا انفسنا گناہ کر بیٹھا، خطا کر بیٹھا۔ وہ رزق کے حوالے سے ہے، وہ جان کے حوالے سے ہے کسی بھی انداز کا گناہ کر بیٹھا۔ اب اس گناہ سے نکلنا چاہتا ہے اور اس گناہ کی وجہ سے جو عذاب آیا، جو وبال آیا ہے، جو پریشانی آئی اور جو مشکل آئی ہے یہ اس سے نکلنا چاہتا ہے۔ میرے رب نے ایک نسخہ بتایا ہے وہ ہے توبہ کا اور استغفار کا نسخہ۔ یہ جو توبہ اور استغفار کا نسخہ ہے، یہ وہ نسخہ ہے جو زندگی میں برکتیں اور بہاریں ڈال دیتا ہے اور زندگی کی مشکلیں حل کر دیتا ہے اور مسائل اور پریشانیاں دور کر دیتا ہے۔ یہ بات یاد رکھئے گا بھگا ہوا غلام، نافرمان بیٹا اور کوئی خادم اور کوئی نوکر اپنے مالک کی نافرمانیاں کرتا ہے اور بہت نافرمانیاں کرتا ہے اور پھر آکر اعتراض جرم کر لیتا ہے اور معافی مانگ لیتا ہے۔ مگر مالک ناراض رہتا ہے کہ معاف نہیں کر دوں گا۔ ایک صاحب کہنے لگے میرے چچا بھجھ سے ناراض ہو گئے، وہ چار پائی پر بیٹھے تھے اور میں نیچے بیٹھا تھا۔ میں ان کی منتیں کرتا رہا مگر وہ کہتے تھے، معاف نہیں کرنا۔ میں منتیں کرتا رہا کہنے لگے معاف نہیں کرنا۔ ڈیڑھ گھنٹہ تک پاؤں میں پڑا رہا، اپنی ٹوپی، پگڑی سب کچھ اٹھا کر پاؤں پر رکھی حالانکہ بات صرف غلط فہمی کی تھی کہ ان کے چچا کو غلط فہمی ہوئی تھی کہ میں نے فلاں جگہ پر میرے بارے ایسا کیا کہہ دیا تھا۔ کہنے لگے ڈیڑھ گھنٹہ تقریباً میں ان کے پاؤں میں پڑا رہا تب جا کر کہنے لگے جانتے میں نے معاف کیا (انتہائی احسان کے ساتھ) اور ادھر میرے رب کو دیکھیے کہ میرا رب کیسا کریم ہے۔ ساری دنیا کے جرائم کر کے سو سال کا مجرم اور سو سال کا فاسق وفا جس ایک دفعہ کہتا ہے اللہ مجھے معاف کر دے۔ اللہ کی قسم اساتو اساتوں پر چراغاں ہوتی ہے اور فرشتے پوچھتے ہیں الہی یہ چراغاں کیسی؟ فرمایا ایک مجرم اور نافرمان بندے نے مجھ سے صلح کر لی۔ اس کی خوشی میں چراغاں ہے یہ توبہ اور استغفار اور یہ ہے ندامت، یہ میرے رب کو بڑی پسند ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر مشکل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب "مرکز روحانیت داس" میں حکیم صاحب کا درس مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دینی مراہوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

# آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں

قدرت نے ان کی فطرت میں تھیر اور تجسس کا مادہ ودیعت کیا ہوتا ہے۔ ہماری ہر بات ان کی سوچوں میں مدوجذر پیدا کرتی اور انکے ذہنوں میں یہ سوال اٹھاتی ہے کہ ہم نے ان سے وہ بات کیوں کی.....

”تم بہت گندی بچی ہو، دیکھو یہ کیا پال رکھا ہے تم نے؟ دیکھو“  
 نائی بالوں کا ایک بڑا سا گچھا لڑکی کی آنکھوں کے سامنے لہرائے لگا۔ ان میں جوئیں ریگ رہی تھیں۔ ”دیکھا تم نے۔ جھی جھی جھی..... تم سے زیادہ نالائق اور گندی لڑکی میں نے نہیں دیکھی۔ غضب خدا کا اتنی بڑی ہو گئی ہو مگر تمہیں صفائی ستھرائی کا کوئی خیال نہیں! اماں! اب کچھ کہتے نہیں؟.....“  
 بچی زیادہ سے زیادہ سات آٹھ سال کی ہو گئی۔ جام اپنے استرے سے اس کے لمبے لمبے بال اتار رہا تھا، ساتھ ساتھ اس کی زبان کا استرا بھی تیزی کے ساتھ چل رہا تھا۔  
 ”پتا نہیں کتنے سالوں سے کنگھی نہیں کی اور شاید پانی تو بالوں کو کبھی چھو کر ہی نہیں گزرا، گھن آ رہی ہے۔ تمہیں تو جوؤں کے ساتھ ایسے ہی چھوڑ دینا چاہیے تاکہ وہ تمہارا خون پی سکیں بہت گندی اور پھو ہنر ہو تم.....“ استرے کی ہر رگڑ کے ساتھ لمبے لمبے بال بچی کے کاندھوں پر پھیلی سفید چادر پر گر رہے ہیں۔ الجھے ہوئے بالوں کے گچھوں میں جوئیں اور کنگھیں لپٹی ہوئی تھیں۔ بچی ٹٹکلی باندھے سامنے آئینے کو تک رہی تھی۔ اس کی نظریں اتنی جتنی سے آئینے پر جمی ہوئی تھیں کہ پلکیں جھپکتے جھپکتے بھی اسے کافی وقت گزر جاتا۔ یوں لگتا تھا کہ اسے کچھ پتا نہیں کہ وہ کہاں بیٹھی ہے، اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور نہ ہی وہ جام کی کسی بات کا جواب دے رہی تھی۔ ادھر جام تھا کہ مستقل لڑکی کو برا بھلا کہے جا رہا تھا۔  
 اب جام جتنی سے لڑکی کے گچھے سر پر تولیہ رگڑنے لگا۔ اس کے لہجے کے ساتھ اس کے انداز میں بھی اتنی نفرت چھپی ہوئی تھی کہ بے ساختہ لڑکی کے منہ سے چیخ نکل گئی۔ جام نے اپنا کام پورا کیا اور لڑکی کو اس کے جوؤں بھرے بالوں سے نجات دلا کر گنجا کر دیا۔ اس نے پھر دوسرے گاہک کو کرسی پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ بظاہر قصہ ختم ہو گیا۔ دوسرے گاہکوں کو پٹناتے ہوئے جام لڑکی کی جوؤں کو بھول چکا ہو گا لیکن اس کی باتوں کے استرے نے لڑکی کے ذہن اور روح پر جو زخم لگائے، وہ شاید کبھی نہیں مٹ سکیں گے اور آگے چل کر مختلف صورتوں میں، مختلف اوقات میں لڑکی کے مستقبل پر اثر انداز ہوں گے۔  
 ہو سکتا ہے یہ پڑھ کر آپ کو حیرت ہو لیکن حقیقت یہی ہے۔

## ریشہ کا مستقل علاج (تحریر: شہناز مظفر - گجرات)

اگر کسی کو ریشہ محسوس ہوتا ہو جیسے اکثر لوگوں کو لگتا ہے کہ ریشے سے سر بھاری یا ٹھنڈا ہے اور معدہ ریشہ بناتا ہے۔ تو بیکٹریوں کی گلقتند استعمال کریں۔ یہ پھول اکثر بھمبر کے علاقے میں ہوتے ہیں۔ بہار کے موسم میں سال میں ایک دفعہ پھول لگتے ہیں ان کا رنگ سفید ہوتا ہے اور ان کو سورج نکلنے سے پہلے اتار لیں پھر ان کی جیتاں علیحدہ کریں۔ اسکے اندر جو دھاگا سا ہوتا ہے۔ اس کو نکال لیں اور چینی ڈال کر گلقتند تیار کر لیں یہ بی۔ بی کے مریضوں کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اگر کسی علاقے سے نہ ملیں تو گجرات، مانندہ کے ساتھ بڑیلہ شریف گاؤں میں قبرستان ہے، ہو سکتا ہے وہاں بہار کے موسم میں مل جائیں۔ اس کے علاوہ سردیوں کے موسم میں بیٹھے مالے ریشے کے لیے بہت مفید ہیں۔

والے خیالات، سوالات اور تفکرات اور جذبول اور سوچوں کے عملی مظاہرے کے سوا کچھ نہیں۔

ماہرین نفسیات کے دیگر مکاتب اس فکر سے کلی طور پر اتفاق تو نہیں کرتے البتہ اس حد تک ہم خیال ضرور ہیں کہ بچوں کی زندگی کی ابتدائی تجربات اور مشاہدات آگے چل کر ان کی شخصیت پر بڑے گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ بعض اوقات تو یہ اتنے دیر پا اور مستقل ثابت ہوتے ہیں کہ کوئی نیا، رنگین، دلچسپ اور سودمند تجربہ بھی انہیں مٹانے میں ناکام رہتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ ایک تو بچوں کی قوت مشاہدہ کے ساتھ ساتھ قوت حافظہ بھی باقی تمام افراد سے زیادہ ہوتی ہے اور دوسرے کورے کاغذ پر جو حرف لکھ دیئے جائیں، وہ لاکھ مٹانے کے باوجود کہیں نہ کہیں سے ضرور ابھرے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ آگے نہ بڑھیں، اگلی بات پڑھنے سے پہلے ذرا غور جائیں، اپنے ذہن پر زور ڈالیں اور یہ سوچیں کہ آپ کو اپنے بچپن یا لڑکپن کے کون سے اہم واقعات ابھی تک یاد ہیں؟ آپ کو ایسے کئی واقعات یاد آئیں گے جن کی یاد آپ کے لیے خوشی اور تسکین کا سبب بنے گی لیکن اچانک کسی نامعلوم جگہ سے آپ کے بچپن کا کوئی تلخ اور ناخوشگوار تجربہ بھی آپ کے ذہن کے ورق پر روشن ہو جائے گا جس کی یاد آنا فانا آپ کے منہ کا ذائقہ کڑوا کر دے گی۔ تب آپ کی خوشی کا سامان بننے والے تمام واقعات اور تجربات اسی طرح غائب ہونے لگیں گے جس طرح بند مٹی میں سے ریت پھسلتی ہوئی نیچے گرتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)



# جون میں اچھی عادات اور متوازن غذائیں

## کامیابی کا سفر

ابتداً ایک فرد قربانی دے کر ایک دریافت تک پہنچتا ہے۔  
اس طرح وہ انسانی سفر کے لیے ایک نیا راستہ کھولتا ہے۔

(تحریر: مولانا وحید الدین خان)

اس دنیا میں ہر کامیابی لمبی جدوجہد کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ آدمی پہلے کم پر راضی ہوتا ہے، اس کے بعد وہ زیادہ تک پہنچتا ہے۔ نیل آرم اسٹراٹگ پہلے شخص ہیں جنہوں نے چاند کا سفر کیا۔ ۲۱ جولائی 1969 کو انہوں نے ایگل نامی چاند گاڑی سے اتر کر چاند کی سطح پر اپنا قدم رکھا۔ اس وقت زمین اور چاند کے درمیان برابر مواصلاتی رابطہ قائم تھا۔ چاند پر اترنے کے بعد انہوں نے زمین والوں کو جو پہلا پیغام دیا وہ یہ تھا کہ ایک شخص کے اعتبار سے یہ ایک چھوٹا قدم ہے، مگر انسانیت کے لیے یہ ایک عظیم چھلانگ ہے۔

That, s one small step for man , but  
one great leap for mankind.

آرم اسٹراٹگ کا مطلب یہ تھا کہ میرا اس وقت چاند پر اترنا بظاہر صرف ایک نیک نیت کا چاند پر اترنا ہے۔ مگر وہ ایک نئے کائناتی دور کا آغاز ہے۔ ایک شخص کے بحفاظت چاند پر اترنے سے یہ ثابت ہو گیا کہ انسان کے لیے چاند کا سفر ممکن ہے۔ یہ دریافت آئندہ آگے بڑھے گی۔ یہاں تک کہ وہ وقت آئے گا جب کہ عام لوگ ایک سیارہ سے دوسرے سیارہ تک اسی طرح سفر کرنے لگیں جس طرح وہ موجودہ زمین کے اوپر کرتے ہیں۔ ہر بڑا کام موجودہ دنیا میں اسی طرح ہوتا ہے۔ ابتداً ایک فرد قربانی دے کر ایک دریافت تک پہنچتا ہے۔ اس طرح وہ انسانی سفر کے لیے ایک نیا راستہ کھولتا ہے یہ ابتدائی کام بلاشبہ انتہائی مشکل ہے۔ وہ پہاڑ کو اپنی جگہ سے کھسکانے کے ہم معنی ہے۔ مگر جب یہ ابتدائی کام ہو جاتا ہے تو اس کے بعد سارا معاملہ آسان ہو جاتا ہے۔ اب ایک ایسا کشادہ راستہ لوگوں کے سامنے آ جاتا ہے کہ انسانی قافلے بڑی تعداد میں اس پر سفر کر سکیں۔ کسان جب زمین میں ایک بیج ڈالتا ہے تو وہ گویا زراعت کی طرف ایک ”چھوٹا قدم“ ہوتا ہے۔ تاہم اس چھوٹے قدم کے ساتھ ہی کسان کے زرعی سفر کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ سفر جاری رہتا ہے یہاں تک کہ وہ وقت آتا ہے کہ اس کے کھیت میں ایک پوری فصل کھڑی ہوئی نظر آئے۔ یہی طریقہ تمام انسانی معاملات کے لیے درست ہے، خواہ وہ زراعت اور باغبانی کا معاملہ ہو یا اور کوئی معاملہ۔

پانی پینے کے بہترین اوقات تین ہیں۔ صبح اٹھتے ہی، کھانے سے آدھ گھنٹے قبل اور کھانے کے دو گھنٹے بعد۔ اس کے بعد جب پیاس لگے۔ پانی تین چار گھنٹے میں پیا جائے اور آہستہ آہستہ پیا جائے (انتخاب: کامران۔ لاہور)

گوشت بھی اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ گوشت میں جگر، دل، گردے اور لہبہ اعلیٰ درجہ کی غذائیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک چیز یا دو چیزیں ہفتہ میں ایک یا دو دفعہ کھائی جائیں تو بہت فائدہ ہوگا۔ انہیں روکھا کھانا زیادہ مناسب ہے۔

(4) اناج بغیر چھنا، بلکی رفتار والی چکی سے پسا ہوا۔ گیہوں جینی یا جو کا آنا جس کی روٹی پکائی جائے اور گیہوں اور جینی کا دلیا بھی خوب استعمال کیا جائے۔ بھورے چاول، جن کو مشین سے صاف نہ کیا گیا ہو۔ دالیں چھلکوں سمیت استعمال کی جائیں۔ اگر بغیر چھنا آنا میسر نہ آئے تو آٹے میں بھوسی ملا کر اس کی روٹی پکوائیں۔ ایک سیر آٹے میں ۵۰ تولہ یعنی چھٹا تک بھر بھوسی کافی ہوگی یہ بھوسی اور ریشہ دار ترکاریاں آنتوں کی دیواروں سے چمٹے ہوئے فضلات کو کھرج کر جھڑا دیتی ہیں۔

(5) مشروبات میں میٹھا دودھ، چھاپچھ اور پانی۔ سفید شکر کے بجائے دیسی کھانڈ اور شہد خالص استعمال کریں

ماہ جون میں اچھی عادات:

(i) ہمیشہ کھانا اچھی طرح چبا کر کھائیے اور آہستہ کھائیے  
(ii) کھانے کے جو اوقات مقرر ہوں کوشش کیجئے کہ ان کی پابندی کی جائے (iii) دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھایا جائے  
(iv) چھ گلاس سے آٹھ گلاس تک روزانہ پانی پیجئے

(v) پانی پینے کے بہترین اوقات تین ہیں۔ صبح اٹھتے ہی، کھانے سے آدھ گھنٹے قبل اور کھانے کے دو گھنٹے بعد۔ اس کے بعد جب پیاس لگے۔ پانی تین چار گھنٹوں میں پیا جائے اور آہستہ آہستہ پیا جائے۔ اگر پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا لیا جائے تو اور بھی اچھا ہے (vii) رفق حاجت کے لیے صبح اٹھتے ہی ایک گلاس پانی پی کر جانے کی عادت ڈال لے (viii) اپنی نشست کے طریقے کی بھی اصلاح کیجئے۔ فرش پر یا کرسی پر سیدھے بیٹھے۔ مستقلاً جھک کر بیٹھنے سے بھی آنتیں ست پڑ جاتی ہیں۔ (ix) ابتداءً جب ان تدابیر کو شروع کیا جائے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 13 پر)

پاکستان میں موسم گرما کا انتہائی مہینہ جزیران (جون) ہے اس موسم میں سورج چونکہ منطقہ حارہ سے قریب ہوتا جاتا ہے۔ اس میں حرارت کی شدت ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات تیز ہوائیں آندھی کا باعث بن جاتی ہیں یا کبھی ہوا میں ٹھہراؤ کی وجہ سے جھپٹا ہوا کرکٹنگی تنفس کا باعث ہوتا ہے۔

اس ماہ میں بلغم اور خون کا غلبہ جانتا رہتا ہے اور صفراوی خلط کا زور شروع ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس خلط کا مزاج گرم خشک ہے اس لیے اس کی کثرت کے باعث انسان کو پیاس کی شدت محسوس ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ پانی پینے سے تسلی نہیں ہوتی۔ اس لیے انسان بار بار پانی پینے پر مجبور ہوتا ہے۔ منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہے، زبان خشک ہوتی ہے اور حلق میں کانٹے پڑ جاتے ہیں۔ سایہ میں رہنے والوں کی جلد زرد اور دھوپ میں کام کرنے والوں کی سیاہ ہو جاتی ہے اور یہ رنگت مادہ طوندی کی بیشی پر منحصر ہے، بھوک نہیں لگتی۔

اس ماہ کی بیماریاں حرقہ البول (پیشاب کا جل کر آنا) بعض اوقات سوزاک، اکثر قبض کی شکایت، گاہے اسہال، خونی پیچس، ضعف جگر، جگر کا سو، مزاج حار، ضعف معدہ، مرارہ (پتہ) کا درد، خفقان قلب، درد سر شقیقہ، یرقان، موکی بخار، گردن توڑ بخار، متلی اور ہیضہ وغیرہ ہیں۔

ماہ جون کی غذائیں:

(1) پھل اور میوہ جات میں خاص طور پر انگور، خربوزہ، چوٹے کا آم، انجیر، سیب، خوبانی، ناشپاتی، امرود، آلوچہ، آلو بخارا، میٹھا لیموں، سنگترہ موسمی (یا ان کا رس علیحدہ نکلوا کر پیا جائے) مویر متقی، کشمش بادام، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ۔  
(2) ترکاریوں میں شلغم، چغندر، مولی، گاجر، فٹائر، خرفہ اور پالک کا ساگ، سلاد (کاہو کے پتے) کرم کدہ وغیرہ، امرود، گاجر، کاہو اور کرم کدہ کے پتوں کا سلاد دن میں دو مرتبہ استعمال کیا جائے۔

(3) گوشت میں جگر (کلیئی) دل، گردے اور لہبہ اس کے نیک بھون کر کھائے جائیں۔ ویسے ترکاری کے ساتھ بکری کا

# ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات  
جون 2008 میں 10-06-08 کو منگل کے دن ہماری  
روحانی محفل ہوگی۔

دن کے 12:24 منٹ سے لیکر سہ پہر 03:51 بجے تک کسی  
بھی وقت 46 منٹ تک یہ وظیفہ ”حَسْبُ اللّٰہِ وَ نِعْمَ  
السَّوْکِیْلُ“ (ہر بات سیدہ مکمل ساتھ ضرور پڑھیں)۔ غسل یا  
وضو کرنے کے بعد غلوں، دل، درد، دل، توجہ اور اس یقین کے  
ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صد قبول کر رہا  
ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ  
آسمان سے ہلکی چلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح  
برس رہی ہے اور دل کو سکون عین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات  
فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت مکمل ہونے کے بعد دل و جان  
سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و  
اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔  
ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی  
پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھروالوں کو بھی پلا سکتے  
ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔  
(نوٹ:) اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت  
ہے۔ مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا  
ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا  
ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن  
ہوئے۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے  
آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(فقیر محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

## روحانی محفل سے گھر بیٹا بچتوں کا خاتمہ

ڈاکٹر علی احمد اعوان جہلم سے تحریر فرماتے ہیں کہ میں ساری  
زندگی بیرون ملک رہا ہوں۔ پیسے کے لحاظ سے ڈاکٹر ہوں۔  
میری بیٹی کا مسئلہ تھا کہ اسے کسی لڑکے نے درغلا یا اور پھر  
گھر سے لے گیا۔ کئی دنوں کے بعد واپس آئی۔ اب باوجود  
پابندی کے پھر گھر سے نکلنے کی کوشش کرتی تھی۔ میں نے یہ  
روحانی محفل کے وظائف پڑھنا شروع کر دیے۔ بھکاری بن  
کر پڑھتا رہا۔ میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ بیٹی آہستہ آہستہ نارمل  
ہو گئی پھر خود وہ یہ وظیفہ پڑھنا شروع ہو گئی (بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)

# موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی

موٹاپے سے بچنے کے لیے اکثر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے اور اگر معلوم بھی  
ہو تو خواہ خواہ کی مصروفیت کی وجہ سے ان تدابیر کو اختیار نہیں کرتے اور یہ سستی ان کو مزید موٹا کر دیتی ہے  
قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی تجنی نہیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر کے نام سے)

## موٹاپا ایسے دور ہوا جیسے پانی سے پیاس:

ایک صاحب موٹاپے کے علاج میں مشہور تھے۔ لوگ دور دور  
سے ان سے دوا لینے آتے تھے۔ جو بھی دوا لے جاتا اسے یقینی  
فائدہ ہوتا۔ حتیٰ کہ عالم یہ ہوا کہ اب ان سے دوا پوری ہی نہیں  
ہوتی تھی۔ اکثر لوگ واپس چلے جاتے تھے۔ ایک صاحب دل  
حکیم صاحب نے انہیں عرض کیا کہ یہ نسخہ میں آپ کو بنا دیتا  
ہوں تاکہ آپ لوگوں کی کامل خدمت کر سکیں۔ لیکن انہوں  
نے اس لیے مدد لینے سے انکار کر دیا کہ کہیں وہ نسخہ ان کے  
ہاتھ نہ آجائے۔ لیکن وہ نیک دل انسان بھی تھے وہ  
تعاقب میں لگے رہے آخر کار وہ نسخہ بالکل مکمل اسی طرح ان  
کے ہاتھ لگ گیا۔ انہوں نے آزما یا واقعی مفید پایا۔ پھر یہ  
لا جواب تھہ بندہ کو دیا۔ آج وہ تحتہ آپ قارئین کی خدمت  
میں پیش خدمت ہے۔

## حوالہ شافی: میٹرے کے بیج (جو اچار میں ڈالنے

ہیں)، کلونگی، ہنر چائے، چھلکا اسپول، ہمون باریک کر  
کے آدمی چیچ دوئی دن میں 4 بار پانی کے ہمراہ چند ماہ  
استعمال کریں۔ یہ نسخہ ایسے لوگوں کو مستقل استعمال کرایا گیا۔  
جو بالکل لا علاج ہو گئے تھے اور دواؤں سے بالکل نفرت  
کرتے تھے۔ جب انہوں نے یہ دوا استعمال کی تو جوڑوں  
کے درد، جسمانی درد، موٹاپا اور جسمانی کمزوری کے لیے  
لا جواب ٹانک ثابت ہوا۔ اس کے علاوہ اور بھی کئی امراض  
میں اس کے مکمل فائدے ہوئے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

اس نسخے سے بواسیر کو بہت فائدہ ہوا۔ ایسے مریض جن کو  
بواسیر تھی کچھ عرصے بعد انہیں فائدہ ہوا۔ دائمی نزلہ، زکام  
کے لیے تو نہایت لا جواب چیز ہے۔

## رزق میں برکت کے لیے

شب براءت 7 دانے چاول کے لے کر ہر دانے پر الگ الگ  
اول و آخر ورد ابراہیمی گیارہ بار اور درمیان میں ”بسم اللہ“ 70  
بار پڑھے اور وہ چاول کے دانے الماری یا پرس میں سنبھال کے  
رکھے۔ الماری میں، پرس میں سارا سال پیسے کی کمی نہیں ہوتی۔  
ہمیشہ الماری اور پرس میں پیسے رہتے ہیں اگر کوئی شب براءت کو  
ناپڑھ سکے۔ تو رمضان کی ستائیسویں (27) رات کو پڑھ لے۔  
(مرسلہ صائمہ الیاس۔ پرانا رنگ لاہور)

موٹاپے کی تعریف: طب جدید کے مطابق اگر کسی شخص  
کا وزن اس کی عمر اور قد کے اعتبار سے دس کلو زائد ہے۔ تو یہ  
شخص موٹا (Fat) کہلائے گا۔

موٹاپے کا بننا: غذا جو ہم کھاتے ہیں بنیادی طور پر پروٹین  
(لحمیات)، نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس)، چکنائی (فٹس)  
، پانی اور نمکیات پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہمارا معدہ اس خوراک کو  
چھوٹے چھوٹے اجزاء پر تقسیم کر دیتا ہے۔ یہ غذا معدہ سے  
آنتوں میں جاتی ہے اور آنتوں میں نشاستہ اور چکنائی کا کیمیائی  
ہضم شروع ہوتا ہے۔ آنتوں سے یہ غذائی اجزاء جگر میں  
جاتے ہیں جہاں ان کا کیمیائی ہضم (استحاله) شروع ہوتا  
ہے، یعنی جگر پروٹین کو توڑ کر امینو ایسڈ میں تبدیل کرتا ہے،  
چکنائی (فٹس) کو فٹسی ایسڈ میں تبدیل کرتا ہے، نشاستہ کو توڑ  
کر گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے، اور زائد گلوکوز کو گلیکوجن میں  
تبدیل کر کے ذخیرہ کر لیتا ہے۔ بار بار اور بے وقت کھانے  
سے یا کسی جراثیمی چھوت (Infection) یا جگر کی خرابی کی  
وجہ سے مندرجہ بالا افعال متاثر ہوتے ہیں یعنی زائد مقدار  
میں چکنائی جس پر جگر اپنا کام نہیں کر سکا خون میں شامل ہوتی  
رہتی ہے اور یہ چکنائی کے ذرات جلد کے نیچے جمع ہو کر چربی  
کی تہہ بناتے رہتے ہیں اور موٹاپا بڑھتا رہتا ہے۔

اسباب: موٹاپے کے سب سے اہم اور زیادہ پائے  
جانے والے اسباب بے وقت، بلا طلب اور بار بار کھانا، مختلف  
غذاؤں کی کیلوریز کا نامعلوم ہونا، آرام و آسائش والی زندگی  
گزارنا، ورزش نہ کرنا، کھانے کے ساتھ بکثرت پانی پینا،  
کھانے کے فوراً بعد سو جانا ہے۔ تمباکو نوشی اور اپنے آپ پر  
توجہ نہ دینا وغیرہ۔

نوٹ: موٹاپے کا ایک سبب مختلف ہارمونز کی کمی بیشی بھی  
ہے۔ جس کی تشخیص ایک مستند طبیب، ان ہارمونز کے ٹیسٹ  
کے ذریعے کر سکتا ہے ہمارے معاشرے میں خود تشخیص کر کے  
دوا استعمال (Self Medication) کرنے کا رواج بڑھ  
رہا ہے، جس کا نتیجہ وقت اور پیسوں کے ضائع کرنے کے علاوہ  
کچھ نہیں نکلتا اور یہ لوگ سزا کے طور پر بلڈ پریشر، امراض جگر  
اور گردے کے مہلک مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔

# اکیسویں صدی اور عبادات کی ورزش

انسانی صحت کے لیے ورزش کی باقاعدگی بہت ضروری ہے۔ بطور ورزش نماز لا جواب ہے۔ دنیا کی کوئی قوم اور مذہب نماز کے مقابلے میں کوئی ورزش پیش نہیں کر سکتی (تحریر: لیڈی ڈاکٹر فرحت شفیق گائنا لوجسٹ۔ جنرل اینڈ منیٹل ہسپتال مانسہرہ)

اللہ عزوجل کی بیش بہا نعمت: انسانی جسم ایک بہت بڑی فیکٹری کی مانند ہے جس میں ہزار ہا مشینیں بیک وقت اور ہمہ وقت کام میں مصروف ہیں۔ اس کے علاوہ جسم انسانی میں تین سو ساٹھ کے لگ بھگ جوڑ ہیں۔ یہ جوڑ مشین کے پیچوں (Screws) کی طرح ہیں۔ انسانی فیکٹری میں ہر مشین کو اس کا خام مال خون مہیا کرتا ہے۔ ایک طرف تو خون ہر شہم کو خام مال گلوکوز اور آکسیجن کی صورت میں فراہم کرتا ہے اور دوسری طرف ان سے پیدا شدہ زہریلے مادے کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح جسم کے تمام جوڑوں کو گھسنے سے بچانے کے لیے مشین کو تیل (Synovial Fluid) کی صورت میں مہیا کرتا ہے جو جوڑوں کو گھسنے اور رگڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔ پس ثابت ہوا کہ انسانی فیکٹری کی کامیابی اور فعالی کا سارا دار و مدار نظام دوران خون کی بہترین کارکردگی پر ہے۔ اگر جسم کے کسی بھی حصے کو خون کی (Supply) مانند پڑ جائے یا رک جائے تو رفتہ رفتہ وہ عضو کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور بیکار ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ جسم انسانی میں کچھ اعضاء ایسے ہیں جن کو ہمہ وقت خون کی (Supply) کی ضرورت رہتی ہے۔ اس لیے کہ وہ باقی اعضاء کی نسبت زیادہ اہم اور ممتاز ہیں اور تمام جسم کی کارکردگی کو کنٹرول کرتے ہیں مثلاً دل اور دماغ۔ ہمارا جسم کشش ثقل کی گرفت میں بھی ہے۔ لہذا خون کا بہاؤ اور دباؤ سر اور دماغ کی نسبت ہاتھوں اور پاؤں کی طرف رہتا ہے۔ لہذا جوہنی دماغ کو خون کی (Supply) میں کمی پڑ جاتی ہے انسان پر غوندگی اور ثقاہت چھا جاتی ہے۔ جس طرح بوتل میں دوائی پڑے پڑے تہہ میں بیٹھ جاتی ہے اور پانی اوپر کھڑا رہتا ہے۔ لہذا دوائی کا صحیح فائدہ لینے کے لیے استعمال سے پہلے بوتل کو اچھی طرح ہلایا جاتا ہے۔ اسی طرح انسان کے اندر دوران خون کا بھی یہی حال ہے روزمرہ کام کاج کے دوران یعنی چلتے پھرتے، کھڑے بیٹھے خون کا بہاؤ دماغ اور دل کی بجائے کشش ثقل مائل اعضاء یعنی ہاتھوں، ٹانگوں کمر اور پیٹ کے اعضاء کی طرف چلا جاتا ہے اور وہیں قدرے رک جاتا ہے۔ لہذا دماغ کو آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی اور فاسد مادوں کے اخراج کے

## خاندن کے غصے کو دور کرنے کا وظیفہ

جناب حضرت صاحب میری پریشانیاں ختم نہیں ہوتی۔ میرا خاندان بہت سخت اور بد زبان ہے۔ ہمارے گھر پر دوسرے دن لڑائی ہوتی ہے۔ میرے خاندان کو جب دل کا دورہ پڑا تو ہسپتال میں تھے، وہاں بھی مجھ سے لڑتے۔ بانی پاس کی وجہ سے میرے خاندان کو نہیں سکتے تھے مگر لڑائی کرتے، ناراض ہو جاتے اور بات نہ کرتے۔ ایک تو میں پہلے ہی ان کی وجہ سے پریشان اور پرے سے میرے سے ناراض۔ خاص طور پر جب انکی بھانجی نوشین آ جاتی تو اور مشکل ہو جاتی۔ اب تو مجھے اس سے ڈر لگنے لگا ہے وہ جب بھی آتی ہے لڑائی شروع۔ اب وہ جگہ کر کے آتی ہے تو وہ اللہ معاف کرے، خدا این گئی ہے۔ میں کیا کروں گھر کا ماحول خراب ہوتا ہے۔ میرا 13 سال کا معذور بیٹا ہے، اس کو بھی میں سنبھالوں۔ زندگی بہت مشکل لگتی ہے۔ ایک دفعہ میرے بیٹے کو ماسٹر صاحب پڑھانے آئے ان کے سامنے لڑائی شروع ہو گئی تو انہوں نے مجھے خاندان کا غصہ کم ہو جانے کے لیے ایک وظیفہ پڑھنے کو بتایا میں نے پڑھا مگر آپ کی اجازت کے بغیر۔ وہ آیت ”وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَرَحْمَةً لِّكَ اِنَّكَ اَنْتَ الْغَفِيْرُ“ آپ بھی اجازت فرمادیں تو زیادہ اثر ہوگا۔ جب پڑھ کر پھونکتی ہوں تو اثر ہوتا ہے۔ (پوشیدہ)

ہے اور دماغ میں رکے ہوئے فاسد مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اس طرح نماز میں بار بار رکوع و سجود کے ذریعے پورے جسم میں تقریباً رکا ہو اور ان خون کا نظام دوبارہ بحال ہو جاتا ہے اور تمام جسم میں خون کا بہاؤ متوازن ہو جاتا ہے۔

### نماز کے فوائد:

اللہ تبارک و تعالیٰ کی نعمتوں میں ایک بہت بڑی نعمت نماز کا قیام ہے۔ یہ اتنی بڑی نعمت ہے کہ اس کے مقابلے میں ساری دنیا کی نعمتیں کوئی حیثیت نہیں رکھتیں۔

نماز بطور ورزش: آجکل ساری دنیا کے سائنس دان اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی صحت کے لیے ورزش کی باقاعدگی بہت ضروری ہے۔ بطور ورزش نماز لا جواب ہے۔ دنیا کی کوئی قوم اور مذہب نماز کے مقابلے میں کوئی ورزش پیش نہیں کر سکتی۔

- (1) نماز ایک ایسی ورزش ہے جس کو بوڑھا، بچہ، عورت، مرد، جوان اور بیمار سبھی کر سکتے ہیں (2) تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں۔ جبکہ نماز بھرے پیٹ بھی پڑھی جاسکتی ہیں۔
- (3) سخت تھکاوٹ کے بعد کوئی ورزش نہیں کر سکتا جبکہ نماز سخت تھکاوٹ کی حالت میں بھی پڑھی جاتی ہے اور ایک دم ساری تھکاوٹ اتار کر انسان کو تازہ دم کرتی ہے۔ (4) ہر ورزش کے بعد انسان تھک جاتا ہے جبکہ نماز پڑھنے کے بعد انسان کی ساری تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور وہ دوبارہ کام کاج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)



# خوبصورتی اور دل کشی کا احساس

(مجموعہ نیا نیا - انگلش)

## چہرے کو دھوئیں اور گرمی کی شعاعوں سے بچائیں

دھوپ کی تیز شعاعیں جب ان کے چہرے پر پڑتی ہیں تو اس سے نہ صرف یہ کہ ان کے چہرے کی رنگت پر اثر پڑتا ہے بلکہ خشک جلد پر بعض اوقات باریک باریک جھریاں بھی نمودار ہونے لگتی ہیں۔ پھر جلد کی چمک دمک کو برقرار رکھنے کے لیے وہ مختلف کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں۔ جو بعض اوقات انہیں موافق نہیں آتیں اور چہرہ مزید خراب ہو جاتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں ایئر کنڈیشننگ، فضا کی آلودگی، دھواں اور جدید طرز کا دباؤ بھی جلد کو تباہی کے دہانے تک پہنچانے کے لیے کافی ہے۔ اس کے لیے آپ کو چہرے پر ماسک لگانا پڑے گا۔ خصوصاً اگر آپ راتوں کو درینک جاتی ہیں یا ڈنٹی دباؤ کا شکار رہتی ہیں۔ سوزش والی اور چھنے والی جلد کے لیے بہترین ماسک کھیر، ہنرا، بنجر اور گھیکوار کا گودہ (ایلو ویرا) ہے۔ یہ آپ کے سوچنے اور سمجھنے کی طاقت کو بھی توانا کرتے ہیں۔ روکی جلد کے لیے شہد، میدہ، عرق گلاب اور لیموں کو ہم وزن ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر مل لیں اور سوکھ جانے پر اسے کھرج کر صاف کر لیں۔ ایک عمدہ فیس ماسک ملاتی مٹی، عرق گلاب سے مل کر بنتا ہے۔ یہ چہرے کے گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے اور چمکی جلد کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں جہاں بہت سی چیزیں تبدیلیاں آتی ہیں وہاں ہماری طرز زندگی اور غذائی عادات میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اب ہم غذا کو زیادہ بھون کر اس کی غذائیت ختم کر کے اپنے دسترخوان کو ذائقہ دار تو بناتے ہیں مگر غذا کا اصل کام ہمارے جسم کی نشوونما اور دیکھ بھال کے ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت دینا ہے اور یہی کام ہم غذا سے نہیں لیتے۔ ہمارے جسم کا ایک ایک ذرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو ہم نے کسی بھی وقت استعمال کی تھی۔ خوراک ہی ہمارے جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ یہ نئے رگ وریشے بناتی ہے، پرانے رگ وریشے کی مرمت کرتی ہے۔ اس لیے ہمیں غذا کے معاملے میں خاص محتاط رویہ اختیار کرنے کی ضرورت ہے کہ کس قسم کی خوراک ہمارے لیے فائدہ یا نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ بعض خواتین رنگت کو گورا کرنے کے لیے مختلف کریمیں استعمال کرتیں ہیں تو ان کے لیے عرض ہے کہ سانولی رنگت کو گورا نہیں کیا جاسکتا۔ حالانکہ سانولی رنگت میں بہت کشش ہوتی ہے جس سے گوری لڑکیاں محروم ہوتی ہیں تو رنگت کو گورا کرنے کے لیے جتن کرنا بیکار ہے ہاں البتہ سانولی لڑکیاں چہرے کو نکھارنے کے لیے آزمودہ نسخوں کو استعمال کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتی ہیں (بقیہ صفحہ نمبر 31 پر)

طریقے سے اپنے دسائل میں رہتے ہوئے چہرے کی خوبصورتی کو دائمی طور پر صحت مند بنایا جائے۔ بہت کم خواتین کو علم ہوگا کہ بیوٹی پارلر چلانے والی بعض خواتین دوسروں کو تو مصنوعی طریقوں سے خوبصورتی اور رعنائی بخشتی ہیں مگر اپنی جلد کو قدرتی طریقوں سے دلکش بناتی ہیں۔ اس کا اندازہ مجھے اداکارہ ماڈل زارا اکبر سے مل کر ہوا۔ ایک مقامی اخبار کے لیے جب میں ان کا انٹرویو کرنے لگی تو مجھے احساس تھا کہ وہ ماہر یوٹیشن بھی ہے اور دوستی میں بہت بڑا بیوٹی پارلر چلا رہی ہیں۔ ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ اپنی سارٹنس کے لیے میں اپنی خوراک کا خیال رکھتی ہوں۔ باقاعدہ ورزش کرتی ہوں، خوب پانی پیتی ہوں، سلاڈ اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کرتی ہوں۔ چونکہ مجھے زیادہ وقت گھر سے باہر گزرا رہا ہے۔ اس لیے دھوپ سے بچاؤ کے لیے چھتری استعمال کرتی ہوں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ میں اپورنڈ کا سمسک استعمال نہیں کرتی ہوں۔ جیسا کہ عام خواتین کو اپورنڈ کریمیں خریدنے اور استعمال کرنے کا کریز ہوتا ہے کہ وہ ہر چیز باہر کی خریدیں۔ باہر کی چیزیں باہر کے موسم کے حساب سے بنتی ہیں جو یہاں کے موسم میں درست نہیں رہتیں جبکہ اس بات کی طرف کسی کا دھیان ہی نہیں جاتا اور لوگ مہنگی سے مہنگی اپورنڈ چیزیں خرید کر خوش ہوتے ہیں کہ وہ میڈان فلاں استعمال کرتے ہیں حالانکہ یہ فخر کی بات نہیں بلکہ وہ دھوکے میں رہ کر اپنا ہی نقصان کرتے ہیں۔

## چہرے کی خوبصورتی کے لیے پھل اور سبزیاں کھائیں

آئیے آج آپ کو بھی کاسمیک کی دکان کی بجائے باورچی خانے میں لے چلیں۔ کھانے کی چیزوں میں دودھ، پھل اور سبزیاں یعنی صحت کے لیے مفید ہیں اتنی ہی جلد کے لیے بھی فائدہ مند ہیں۔ چہرے کی خوبصورتی اور رعنائی کے لیے سیب، تربوز، خربوزہ، کھیرا، کیلا سبھی پھل مفید ہیں۔ اسی طرح ہم مختلف موسمی سبزیوں سے اپنے چہرے کی جلد کو تندرست، گورا اور خوبصورت بنا سکتے ہیں۔ موسم گرما میں گرم خشک ہوائیں چہرے کی تروتازگی کو ختم کر دیتی ہیں۔ خصوصاً ملازمت پیشہ خواتین یا وہ خواتین جن کا زیادہ عرصہ گھر سے باہر گزرتا ہے۔

## قدرتی طریقے سے چہرے کی حفاظت

خواتین کو اپنی خوبصورتی اور دل کشی کا احساس زمانہ قدیم سے ہے۔ وہ اپنی اچھی صحت کی طرح چہرے کو حسین بنانے کے لیے گھریلو نسخے استعمال کرتی تھیں۔ موجودہ دور کی پڑھی لکھی خواتین ان نسخوں کو آزمائے کی بجائے بیوٹی پارلروں کا رخ کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں وقت بچانے اور زیادہ خوبصورتی نظر آنے کا یہ بہترین حل ہے۔ کبھی کبھار بیوٹی پارلر سے تیار کی گئی کریم کا استعمال شاید آپ کی جلد کو نقصان نہ پہنچائے مگر مسلسل مصنوعی چیزوں کے استعمال سے چہرے کی جلد خراب ہو جاتی ہے اور اس پر داغ دھبے نمایاں نظر آنے لگتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ پرانے وقتوں کی خواتین گھریلو نسخے آزما کر ہمیشہ کے لیے اپنی جلد کو خوبصورت بناتی تھیں۔ ان کے چہرے کی چمک اور قدرتی سرخی مائل رنگت دیکھنے کے قابل ہوتی تھی۔ اپنے چہرے کی خوبصورتی کے لیے وہ مصنوعی چیزوں کا سہارا بھی لیتی تھیں۔ اسکی وجہ یہ ہوتی تھی کہ ان کی کاسمیک باورچی خانے سے مہیا ہو جاتی تھیں اور بغیر خرچ کیے وہ اپنی جلد کی قدرتی طریقوں سے حفاظت بھی کر لیتی تھیں۔ آج کل مختلف اشتہارات کے ذریعے خواتین کو گورائنگ کرنے والی کریموں کی طرف مائل کیا جا رہا ہے۔ یہ کریمیں بیوٹی پارلروں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کے استعمال سے رنگ تو صاف ہو جاتا ہے لیکن تھوڑے عرصے بعد جلد خراب ہونے لگتی ہے۔

اس طرح چہرے کو مصنوعی طریقے سے سرخی مائل کرنے کے لیے بلشر (Blusher) کا رواج بھی ہے۔ خواتین اس کے صحیح استعمال سے مطلوبہ نتائج حاصل کر لیتی ہیں لیکن یہ سلیقہ سب میں نہیں ہوتا کہ بلشر کی کوئی قسم استعمال کی جائے۔ شیڈ سلیکشن کا بھی مسئلہ ہوتا ہے تاکہ مصنوعی پن کا اظہار نہ ہو۔ میک اپ سے ہم وقتی طور پر اپنے چہرے کو اپنی پسند اور کپڑوں کے کٹر کے حساب سے خوبصورت بنا لیتے ہیں مگر کتنی خواتین ہیں جو رات کی تقریبات سے واپسی پر اپنے چہرے کا میک اپ صاف کرتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ جدید کاسمیکس سے حوصلہ افزا نتائج سامنے آ رہے ہیں مگر چہرے کو میک اپ سے دل کش بنانے سے بہتر ہے کہ قدرتی

## خیر کی طلب اور شر سے پناہ

ہم خیر طلب کرتے ہیں جو تجھ سے تیرے رسول ﷺ نے طلب کی اور ان تمام شرور سے پناہ مانگتے ہیں جس سے رسول ﷺ نے پناہ مانگی

رحمۃ للعالمین ﷺ کی زندگی کا بیشتر حصہ اٹھتے بیٹھتے، صبح شام اپنے رب کے حضور دست بدعا رہ کر ہی گزرا۔ وہ کوئی امکا نی خیر تھی جو آپ ﷺ نے اللہ سے طلب نہیں کی، عام انسانوں کا ذہن بھی جدھر نہیں جاسکتا تھا۔ آپ کا پاکیزہ ذہن اس طرف جاتا لیکن آپ کے جانشینوں کیلئے مشکل یہ تھی کہ خلوت کی ان مناجاتوں کی تفصیلات کا ان کو پتہ نہیں لگتا تھا اگر علم ہو بھی جاتا تو اس کو یاد رکھنا مشکل تھا۔ چنانچہ ہمت کر کے ایک دن دربار نبوت میں ان کی یہ معروضات پیش ہوئیں اور کہا گیا کہ اسے رحمۃ للعالمین ﷺ۔ آپ ﷺ نے خیر کے لیے بے شمار دعائیں کی ہیں جو ہمیں یاد نہیں رہتی اس پر جواب ملا کہ کیا میں تمہیں ایسی دعائے بتاؤں جو ان تمام دعاؤں کا احاطہ کرے تم کہو: اے اللہ! ہم تجھ سے وہ تمام خیر طلب کرتے ہیں جو تجھ سے تیرے رسول نے طلب کیں اور ان تمام شرور سے پناہ مانگتے ہیں جن سے تیرے رسول ﷺ نے پناہ مانگی۔

”اللَّهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ ﷺ وَنَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ ﷺ“

### عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ غیلوں دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

بندہ حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

الحمد لله الذي جعل العلم من أجل النجاة

## طالب علم دراصل جن تھا

میاں جی غصے میں تھے اور کہہ رہے تھے کہ تم جن ہو کر دوسرے بچوں کے ساتھ تعلیم حاصل کر رہے ہو کہیں ان بچوں کو کوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچا دو۔ میں اس کی سزا ضرور دوں گا تمہیں۔ بڑی منت سماجت کے بعد لڑکے نے میاں جی کو راضی کر لیا

ہمارے پشاور میں آسیہ ایک علاقہ ہے۔ جو کہ آسیہ وارڈ کہلاتا ہے۔ جہاں ایک مسجد ہے جس کے بالکل سامنے کی طرف ایک بالا خانہ ہے جو کہ مسجد کی ملکیت تھا۔ اس بالا خانہ میں ایک مولوی صاحب (میاں جی کے نام سے مشہور) بچوں کو قرآن ناظرہ اور حفظ بھی کراتے تھے اور دیگر دینی کتب بھی پڑھاتے تھے۔ میاں جی انتہائی مہربان اور شفیق انسان اور سلف صالحین کا نمونہ تھے۔ تمام شاگردان کا انتہائی ادب و احترام کرتے تھے۔ کبھی کسی بھی طالب علم کو میاں جی سے کوئی گلہ یا شکایت نہیں تھی۔ ایک دن ایک بچہ جو کہ 8/9 سال کا ہوگا، آیا۔ میاں جی نے پوچھا بیٹا کیوں اور کس لیے آئے ہو تو لڑکے نے انتہائی ادب سے کہا کہ حضرت میں قرآن پڑھنا چاہتا ہوں۔ میاں جی نے خوش ہو کر اسے کہا کہ برخودار اپنے کسی بڑے کو لیکر آؤ۔ ان شاء اللہ ہم حاضر ہیں اور رہیں گے۔ لڑکا گویا وہ کہ میاں جی مجھے قرآن پڑھنے اور حفظ کرنے کا شوق ہے نیز میرا کوئی بھی نہیں جسے میں آپ کے پاس لاؤں اگر کوئی ہوتا تو میں ضرور لیکر آ جاتا۔ لہذا مجھے ویسے ہی مدرسہ میں داخلہ دے دیں۔ میں ان شاء اللہ آپ کی پوری طرح خدمت کرتا رہوں گا۔ بہر حال میاں جی نے اس لڑکے کو اپنے مدرسہ میں داخلہ دے دیا۔ اب میاں جی نے دوسرے بچوں کی طرح اسے بھی پڑھنا شروع کر دیا۔ لڑکا انتہائی لائق فائق تھا۔ ناظرہ اس نے 6 ماہ میں مکمل کر لیا اور اب حفظ کرنا شروع ہوا۔ خدا کا کرنا کہ ایک دن میاں جی کی اہلیہ بیمار پڑ گئیں۔ طبیب و معالجین نے اس خاتون کے لیے کوئی بے موسم کا پھل تجویز کیا۔ میاں جی بڑے اداس تھے بلکہ تمام طالب علم بھی اداس اور غمزدہ تھے۔ تو اس لڑکے نے وہ پھل لا کر دے دیے۔ میاں جی ایک دم چونک سے گئے اور حیرانگی سے اس لڑکے کی طرف شک بھری نظروں سے دیکھنے لگے۔ ایک دم انہوں نے لڑکے کو کان سے پکڑا اور خوب زور سے اس کا کان مزدوڑا۔ لڑکا چیخا اور معافی کا طلب گار ہوا اور ہاتھ جوڑ کر رونے لگا۔ میاں جی غصے میں تھے اور کہہ رہے تھے کہ تم جن ہو کر دوسرے بچوں کے ساتھ تعلیم حاصل کر رہے ہو کہیں ان بچوں کو کوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچا دو۔ میں تمہیں اس کی

سزا ضرور دوں گا۔ بڑی منت سماجت کے بعد لڑکے نے میاں جی کو راضی کر لیا اور رازداری سے میاں جی سے بولا حضرت میں کم از کم 8 یا 10 ماہ سے میں آپ کے پاس ہوں یہ سارے بچے میرے بھائیوں کی طرح ہیں۔ میں نے آج تک کوئی بھی شرارت نہیں کی۔ میں تو اس فکر میں رہتا ہوں کہ قرآن کریم حفظ کر کے آپ سے اجازت لیکر واپس چلا جاؤں۔ میاں جی اس کے اس بیان سے مطمئن ہو گئے کیونکہ واقعی 8 یا 10 ماہ میں اس نے کوئی بھی شرارت نہیں کی۔ لہذا اسے معاف کر دیا گیا اور دونوں مطمئن ہو گئے۔

اسی طرح وقت گزرتا رہا کہ ایک دن گلی میں سپیرا این بن جاتا ہوا گزر رہا تھا کہ تمام بچے تین کی آواز کی طرف متوجہ ہو گئے۔ پتہ نہیں اس لڑکے (جن) کو کیا سوچھی کہ میاں جی کو کہنے لگا کہ آج بچوں کو کوئی تماشا دکھانا چاہیے۔ آپ سپیرے کو بلائیں کہ یہاں سانپ ہے۔ کہیں کسی بچے کو کوئی نقصان نہ پہنچا دے براہ کرم اس سانپ کو پکڑ لیں۔ میاں جی موڈ میں تھے۔ انہوں نے اجازت دے دی۔ (جن) نے ساتھ ہی میاں جی کو کہا کہ یہ سپیرا مجھے پکڑ نہ سکے گا اگر انہوں نے مجھے پکڑ لیا تو مجھے ہر حال میں میں چھڑو الینا اور واقعی شام تک سپیرے کا تین بجنا بجا کر برا حال ہو گیا۔ تھک ہار کر بیٹھ گیا اور اسکے سامنے ایک خطرناک قسم کا ناگ تھا اور جو دم رہا تھا۔ بہر حال تھک ہار کر سپیرا کہنے لگا میں کل اپنے استاد کو لیکر آؤں گا۔ دوسرے دن صبح اپنے استاد کے آن حاضر ہوا اور لگے تین بجائے اور ان کو کچھ ہی دیر بعد ناگ پھنکارنا ہوا کوٹھری سے باہر آ گیا جب استاد سپیرے نے اسے دیکھا تو وہ تین بجانا بھول گیا کیونکہ وہ سانپ بہت ہی خطرناک تھا اور جسے قابو کرنا ضروری تھا۔ مگر ساری محنت بیکار گئی اور دونوں استاد شاگرد سپیرے یا پوس اور ناگ کا م لوٹ گئے اور حسب سابق کہہ گئے کہ ہم راجپوتانہ سے اپنے استاد کو بلا تے ہیں آپ انتظار کریں۔ اس دن دونوں سپیرے چلے گئے۔ تمام بچے سہمے ہوئے تھے میاں جی بھی پریشان تھے کہ یہ میں نے کیا کر دیا۔ کچھ دن تو آرام و سکون سے گزر گئے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

# ”فالسہ“ موسم گرما کا معالج

## پیشاب کنٹرول کرنے کا طریقہ

اس شکایت کے لیے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان کے منفی اثرات بہت ہوتے ہیں، لیکن پیڑوں کے پتوں کو کنٹرول کرنے کے طریقوں سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اور یہ شکایت اعتدال پر آ جاتی ہے۔

بوڑھے خصوصاً عمر رسیدہ خواتین پیشاب کے بے ارادہ اخراج کی شکایت کی زیادہ شکار رہتی ہیں۔ اس کے لیے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان کے پہلوئی اثرات ہوتے ہیں۔ ان کے برخلاف ایسے افراد کو نفسیاتی علاج کے ساتھ اپنے پیڑوں کے پتوں کو کنٹرول کرنے کے طریقوں سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اور یہ شکایت اعتدال پر آ جاتی ہے۔

جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی ایک حالیہ اشاعت کے مطابق ۵۵ سے ۹۲ سال کی ایسی ۲۲۲ خواتین پر اس سلسلے میں تجربات کیے گئے۔ ان کے تین گروپ بنائے گئے اور ہر گروپ کے لیے الگ الگ انداز میں علاج تجویز کیا گیا ہے۔ علاج کا یہ سلسلہ آٹھ ہفتوں تک جاری رہا۔

نفسیاتی تحریک اور پیڑوں کے پتوں کو کنٹرول کرنے کے اس طریق علاج کے لیے ہر گروپ دو ہفتوں کے بعد ہسپتال آتا رہا، جہاں انہیں پیڑوں کے پتوں کو کنٹرول اور انہیں ڈھیلا چھوڑنے کا طریقہ سکھایا جاتا تھا۔ انہیں اس دوران پیٹ کے عضلات ڈھیلے رکھنے کا طریقہ بھی سکھایا گیا۔ اس کے بعد انہیں بیٹھی ہوئی حالت میں پیشاب زور سے آنے کا احساس کرتے ہوئے پورے جسم کو ڈھیلا رکھنے کا طریقہ سکھایا گیا اور اس دوران اس تقاضے کی شدت کو کم کرنے کے لیے پیڑوں کے پتوں کو بار بار سکیڑنے اور اسی کے ساتھ مٹانے کے سکرٹنے کے عمل اور اس کی شدت کو روکنے کو کہا گیا، تاکہ پیشاب خارج نہ ہو، پیشاب کا زور اور شدت کم ہو جانے پر انہیں ٹائلٹ جا کر فارغ ہونے کو کہا گیا۔ پیڑوں کی ورزش دن میں تین مرتبہ (پندرہ پندرہ بار) کرنے کی ہدایت کی گئی۔ دوسرے گروپ کو یہی ورزش ایک گھنٹہ کے پیرنگرائی کرائی گئیں اور تیسرے کو تحریری صورت میں دی گئیں جسے پڑھ کر اس گروپ کی خواتین نے گھر ہی پر عمل کیا۔ اس طریق علاج سے تینوں ہی گروپ کی خواتین کو فائدہ ہوا اور پیشاب روکنے کی صلاحیت ان میں بہتر ہو گئی۔

فالسہ کو دو روز سے زیادہ بغیر فرج کے نہیں رکھا جاسکتا، خراب ہو جاتا ہے۔ تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کی تسکین ہوتی ہے۔ فالسے کے بیج قابض ہوتے ہیں اور سدھ پیدا کرتے ہیں (انتخاب: آصف جمیل، نواب شاہ)

عربی فالسہ فارسی پالہ  
سندھی بھارواں انگریزی Grewia Asiatica  
فالسہ ابتداء میں ہنز پھر سرخ اور آخر میں سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں و ترش ہوتا ہے۔ اس کے پھول زرد ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد، دوسرے درجے میں اور تر، درجہ اول میں ہوتا ہے، اس کی مقدار خوراک تین تولہ سے ایک چھٹانک تک ہوتی ہے، اس کے بے شمار فوائد ہیں۔  
(۱) فالسہ مقوی دل ہوتا ہے (۲) فالسہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے (۳) یہ پیاس بجھاتا ہے (۴) پیشاب کی سوزش کو ختم کرتا ہے (۵) یہ مہربور اور قابض ہوتا ہے (۶) گرمی کے بخار کو فائدہ دیتا ہے (۷) فالسہ کا پانی نکال کر اس سے شربت بنایا جاتا ہے (۸) اختلاج القلب اور خفقان کو بے حد مفید ہوتا ہے (۹) فالسے کا زب بھی بنایا جاتا ہے جس کو معدہ کی قوت کیلئے استعمال کیا جاتا ہے (۱۰) فالسے کی جڑ کا چھلکا سوزاک اور ذیابیطس میں استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ (مقدار خوراک ایک ماشہ ہمراہ پانی صبح و شام) (۱۱) فالسے کے پانی سے غرارے کرنے سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے (۱۲) یہ صفراوی اسہال بھنگی اور تے کو بند کرتا ہے (۱۳) تپ دق میں فالسے کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے (۱۴) معدے اور سینے کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے (۱۵) دل کی دھڑکن اور خاص طور پر بے چینی کو دور کرتا ہے (۱۶) کھٹا اور نیم پختہ فالسہ استعمال نہیں کرنا چاہیے (۱۷) عورتوں کی مخصوص بیماریوں مثلاً لیکوریا اور سیلان الرحم میں مفید ہوتا ہے (۱۸) ذیابیطس کیلئے فالسے کے درخت کا چھلکا پانچ تولے اور کوڑہ مصری تین تولے لے کر چھلکے کو رات پانی میں بھگو دیں اور صبح مصری ملا کر مریض کو ایسی ہی خوراک پانچ روز تک پلانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے ذیابیطس (شوگر) پر کنٹرول ہو جاتا ہے۔ (۱۹) جگر کی گرمی کو دور کرنے کیلئے فالسے کو جلا کر کھار بنائیں اور تین رتی صبح و شام استعمال کریں (۲۰) فالسہ مصفی خون

بھی ہے (۲۱) فالسے کا شربت بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔ آدھ سیر پختہ فالسہ، ایک سیر چینی، پہلے فالسے کو پانی میں خوب رگڑ کر چھان لیں اور چینی ملا کر قوام تیار کریں، جب قوام گاڑھا ہو جائے تو شربت تیار ہے۔ ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بند کر لیں۔ یہ شربت مقوی معدہ دل ہوتا ہے، جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، تے، دستوں اور پیاس کو فائدہ دیتا ہے (۲۲) جن کا معدہ بوجھل رہتا ہو طبیعت متلاقی ہو اور کھانے کی نالی میں جلن محسوس ہوتی ہو ایک پاؤ فالسہ کا پانی نکال کر تین پاؤ چینی ملا کر گاڑھا شربت تیار کریں یہی شربت تین بڑے چمچے ہر کھانے کے بعد چائے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے (۲۳) فالسے کے درخت کی چھال کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک چھٹانک میں آدھ چھٹانک بنولہ کوٹ کر دونوں کو ایک سیر پانی میں بھگو دیں دو دفعہ چھان کر پھیکا یا نمک ملا کر پلانے سے ذیابیطس شکر کی کنٹرول ہو جاتی ہے (۲۴) پھوڑے پھنسیوں پر فالسے کے پتے رگڑ کر لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے (۲۵) فالسے کو دو روز سے زیادہ بغیر فرج کے نہیں رکھا جاسکتا، خراب ہو جاتا ہے (۲۶) تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کی تسکین ہوتی ہے (۲۷) فالسے کے بیج قابض ہوتے ہیں اور سدھ پیدا کرتے ہیں۔ (۲۸) اس کی جڑ کی چھال کا جو شانہ بنا کر پینا جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہوتا ہے (۲۹) فالسے کا شربت فساد خون کو بے حد مفید ہوتا ہے (۳۰) فالسے کی جڑ کی چھال دو تولے رات کو بھگو کر صبح اس کا پانی پینے سے سوزاک، سینے کی جلن اور پیشاب کی سوزش دور ہوتی ہے (۳۱) فالسے کا متواتر استعمال خون اور صفراء کی تیزی کو دفع کرتا ہے (۳۲) فالسے کے پتے، بیج اور رس، ان میں کسی ایک کو پانی میں رگڑ کر پینے سے مٹانے کی گرمی دور ہوتی ہے (۳۳) فالسہ سرد مزاج والوں کو نقصان دہ ہوتا ہے (۳۴) سینے اور پیچھے درد کو نقصان پہنچاتا ہے، اس لئے احتیاط سے اسے استعمال کرنا چاہیے اور ضرورت سے زیادہ نہیں (بقیہ صفحہ نمبر ۱۴ پر)

رسالے کا اطلاق عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔



# بڑوں کا بچپن اور عظیم ماں

ماں نے جواب دیا کہ تم میں سے ایک مسائل میں الجھ رہا تھا اور دوسرا پیچھے کھڑا اس کے دل کو دیکھ رہا تھا۔ تم دونوں میں سے اللہ کی طرف تو ایک بھی متوجہ نہ تھا لہذا تم دونوں میرے کام نہ بنے۔

تھا اور دوسرا پیچھے کھڑا اس کے دل کو دیکھ رہا تھا۔ تم دونوں میں سے اللہ کی طرف تو ایک بھی متوجہ نہ تھا لہذا تم دونوں میرے کام نہ بنے۔ دیکھا بچو! اپنے وقت کے دلی بھی اپنی اصلاح کی خاطر ماں کے سامنے سرنگوں ہیں جس سے پتہ چلا کہ زندگی کے ہر موڑ پر انسان کو ایک تاج کی ضرورت پڑتی ہے۔ ماں ایک عظیم درس گاہ ہے۔ جس نے اماں کی تعظیم کی وہ اپنی منزل کو پہنچ گیا۔ یہی وجہ ہے کہ حدیث شریف میں آیا ہے۔

الْجَنَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ جنت ماں کے قدموں تلے ہے۔ (مسئلہ: قاری عبدالرزاق - خانیوال)

## ملک الموت سے ملاقات

ایک بادشاہ تھا جس کا ارادہ اپنی مملکت کی زمین کی سیر اور حال دیکھنے کا ہوا۔ اس مقصد کے لیے اس نے ایک جوڑا امنگیا۔ ایک جوڑا لایا گیا اس کو پسند نہیں آیا۔ دوسرا امنگیا گیا، غرض بار بار کے بعد نہایت پسندیدہ جوڑا پہن کر سواری منگائی گئی۔ ایک عمدہ گھوڑا لایا گیا، پسند نہ آیا۔ اس کو واپس کر کے دوسرا، تیسرا امنگیا۔ جب وہ بھی پسند نہ آیا تو سب گھوڑے سامنے لائے گئے۔ ان میں سے بہترین گھوڑا پسند کر کے سوار ہوا۔ شیطان مردود نے اس وقت اور بھی نخوت ناک میں پھونک دی۔ نہایت تکبر سے سوار ہوا۔ شتم و خند، پیادہ فوج ساتھ چل رہی تھی مگر بڑائی اور تکبر کی وجہ سے بادشاہ ان کی طرف دیکھنا بھی گوارہ نہ کرتا تھا۔ راستہ میں چلتے چلتے ایک شخص نہایت خستہ حال کپڑوں میں ملا۔ اس نے سلام کیا۔ بادشاہ نے التفات بھی نہ کیا۔ اس خستہ حال نے گھوڑے کی لگام پکڑ لی۔ بادشاہ نے اس کو ڈانٹا کہ لگام چھوڑ، اتنی جرات کرتا ہے؟

اس نے کہا مجھے تجھ سے ایک کام ہے۔ بادشاہ نے کہا اچھا صبر کر۔ جب میں سواری سے اتروں گا اس وقت کہہ لیتا۔ اس نے کہا نہیں ابھی کہنا ہے اور یہ کہہ کر زبردستی لگام چھین لی۔ بادشاہ نے کہا کہہ، اس نے کہا بہت راز کی بات ہے، کان میں کہنی ہے۔ بادشاہ نے کان اس کے قریب کر دیا اور اس نے کہا میں ملک الموت ہوں، تیری جان لینے آیا ہوں۔ یہ سن کر بادشاہ کا چہرہ فق ہو گیا اور زبان لڑکھڑائی۔ پھر کہنے لگا کہ اچھا مجھے اتنی مہلت دیدیں کہ میں گھر میں جا کر کچھ اپنے سامان کا انتظام کر دوں۔ گھر والوں سے مل لوں۔

فرشتے نے کہا کہ بالکل مہلت نہیں ہے۔ اب تو اپنے گھر کو اور سامان کو کبھی نہیں دیکھ سکے گا۔ یہ کہہ کر اس کی روح قبض کر لی۔ وہ گھوڑے پر سے لکڑی کی طرح نیچے گر گیا۔ اس کے بعد وہ فرشتہ ایک نیک مسلمان کے پاس گیا (بقیہ صفحہ نمبر 28 پر)

آپ کے پیچھے نماز پڑھے۔ آپ بھائی سے کہیں کہ وہ میرے پیچھے نماز پڑھا کرے۔

بھائی نے پیچھے نیت باندھ لی لیکن عجیب بات ہے کہ ایک رکعت پڑھنے کے بعد جب دوسری رکعت شروع ہوئی تو ان کے بھائی نے نماز توڑ دی اور جماعت سے باہر نکل آئے۔ جب امام غزالی نے نماز مکمل کر لی تو ان کو بڑی سبکی محسوس ہوئی۔ وہ بہت زیادہ پریشان ہوئے اور مغموم دل کے ساتھ گھر واپس لوٹے۔ ماں نے جب بیٹے کو دیکھا کہ بڑا مغموم اور پریشان ہے تو پوچھا کیا ہوا؟ احمد نے نماز نہیں پڑھی کیا؟ تو انہوں نے جواب دیا بھائی نہ جانتا تو زیادہ بہتر رہتا۔ ماں زیادہ گھبرا گئیں بولیں کیا ماجرا ہوا، بتاؤ تو سہی؟ انہوں نے عرض کی امی! یہ گئے اور ایک رکعت پڑھنے کے بعد نماز توڑ کر دوسری رکعت میں گھر آ گئے۔ ماں نے فوراً آواز دی ادھر آؤ یہ کیا کیا آپ نے؟ چھوٹا بھائی تھا تو چھوٹا لیکن تھا اونچے درجے کے عالموں میں سے۔ فوراً جواب دیا امی! میں ان کے پیچھے نماز پڑھنے لگا پہلی رکعت تو انہوں نے ٹھیک پڑھائی، دوسری رکعت میں ان کا دھیان اللہ کی بجائے کسی اور طرف لگ گیا۔ اس لیے میں نے ان کے پیچھے نماز چھوڑ دی اور اگر الگ پڑھ لی!

اب ماں محمد کی طرف متوجہ ہوئیں۔ کیا بات ہے؟ وہ کہنے لگے امی بالکل ٹھیک بات ہے۔ نماز سے پہلے میں فقہ کی کتاب کا مطالعہ کر رہا تھا کہ دوسری رکعت میں دفعتاً کوئی مسئلہ ذہن میں آیا اور دھیان اس طرف ہٹ گیا۔ اس لیے مجھ سے غلطی ہو گئی۔ ماں نے اس وقت ایک ٹھنڈی سانس لی اور کہا تم دونوں میں سے کوئی بھی میرے کام کا نہ بنا۔ یہ جواب سن کر دونوں بھائی پریشان ہو گئے۔ امام غزالی نے معافی مانگ لی۔ امی مجھ سے غلطی ہوئی ہے مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ آئندہ سے پوری توجہ دھیان سے نماز کا اہتمام کروں گا۔

مگر احمد غزالی پوچھنے لگے امی مجھے تو کشف ہوا تھا، اس کشف کی وجہ سے میں نے نماز توڑی۔ میں آپ کے کام کا کیوں نہ بنا؟ ماں نے جواب دیا کہ تم میں سے ایک مسائل میں الجھ رہا

## مثالی ماں

ہر انسان بلکہ ہر جاندار اس دنیا میں رہنے کے لیے اس چیز کا محتاج ہے کہ اس کے لیے کوئی معاون مددگار، مربی، مشفق ہستی ہو جو ہر مسئلہ، ہر مقام پر اس کو درپیش مسائل کا کوئی آسان اور بہل حل ایسے انداز میں بتلائے اور سکھائے کہ اس کے ذہن کی تمام الجھنیں اور پریشانیوں فی الفور ختم ہو جائیں اور اس کے ہر کام کا انجام اپنے پروردگار کی رضا و محبت کا حصول بن جائے۔ کیونکہ انسان کا دوسرا نام بندہ ہے، جس کا مطلب یہی یہی ہے کہ ہر لمحہ، ہر وقت اور ہر فعل سے یہ ظاہر ہو کہ وہ رب تعالیٰ کی بندگی یعنی اس کو یاد کرتا ہے، کسی لمحہ بھی اس سے غافل نہیں۔ حضرت امام غزالی اپنے وقت کے بہت بڑے عالم اور اللہ کے ولی تھے۔ یہ ابھی بچپن کی منازل طے کر رہے تھے کہ والد محترم کے سایہ شفقت سے محروم ہو گئے۔ ان کا اصل نام محمد غزالی تھا اور چھوٹے بھائی کا نام احمد غزالی، دونوں کی تربیت ان کی والدہ محترمہ نے بڑی جاں فشانی سے کی۔ وہ بہت اللہ والی خاتون تھیں۔ دونوں بھائیوں کو ایک دوسرے سے بڑھ کر اپنی ماں سے محبت تھی۔ اپنے سارے مسائل آکر ان کو پیش کرتے اور وہ اتنا آسان حل نکال دیتیں جس کی وجہ سے وہ بہت عمدہ طریقہ سے اپنے تعلیمی مراحل طے کرتے ہوئے وقت کے امام کہلائے۔ محمد غزالی بڑے واعظ، شعلہ بیان خطیب تھے۔ مسجد میں ان کا بہت بڑا تفسیر و حدیث کا حلقہ ہوتا۔ تمام نمازوں کی امامت خود کرواتے، لوگوں کا ایک ہجوم ان کے ارد گرد رہتا لیکن اس کے برعکس انکے چھوٹے بھائی احمد غزالی بالکل الگ تھلگ اپنی دنیا آباد کیے ہوئے تھے۔ عالم وہ بھی تھے لیکن غلویت پسند۔ دونوں کی طبیعت میں بہت فرق تھا۔ احمد غزالی ہر وقت بس اپنے حجرہ شریف میں رہتے۔ وہیں عبادت و ریاضت کرتے رہتے یہاں تک کہ مسجد میں نماز پڑھنے کی بجائے اپنی الگ نماز پڑھتے۔ ایک مرتبہ امام غزالی نے اپنی والدہ سے کہا امی! لوگ مجھ پر اعتراض کرتے ہیں کہ آپ تو اتنے بڑے خطیب اور واعظ ہیں، مسجد کے امام بھی ہیں لیکن احمد کو نہیں نصیحت کرتے کہ وہ

# خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لگیں۔  
(امدادی)

میں ڈال کر پکائیے اور پھر تین چار جوش آنے پر تھر کر نیم گرم پانی میں ۵ چمچ دودھ کے ملائیے۔ اس سے صبح شام غرارے کیجئے۔ گلے کی سوجن اور درد ٹھیک ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنے کھانے پینے میں احتیاط کرنی ہوگی۔

## ناک کی ہڈی

میں بی اے کی طالبہ ہوں۔ بچپن سے نزلہ، زکام رہتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ناک کی ہڈی کا آپریشن کرائیں۔ مجھے آپریشن سے بہت خوف آتا ہے۔ گھر والے کہتے ہیں معمولی سا آپریشن ہے، مگر میرے ذہن پر آپریشن کا خوف سوار ہو چکا ہے۔ میں ڈاکٹر کو دکھاتے ہوئے بھی ڈرتی ہوں۔ گھر والے میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ اپنی سہیلیوں سے بھی بات کرتی ہوں تو وہ بھی ہنس پڑتی ہیں کہ تم ایک معمولی سا آپریشن نہیں کر سکتیں۔ مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں؟ (راحیلہ۔ جھنگ)

جواب: ہر انسان کی اپنی عادت ہوتی ہے۔ آپ کو آپریشن سے خوف آتا ہے، اس میں مذاق اڑانے کی کیا بات ہے۔ آپ گھریلو دوائیں آزمائیے۔ آپ کا نزلہ، زکام بھی ٹھیک ہو جائے گا۔ آپریشن کی ضرورت ان شاء اللہ نہیں پڑے گی۔ کہیں سے نیم کے تازہ پتے منگائیے۔ پیتل یا تانبے کی پتلی میں تھوڑے سے پتے دھو کر ڈالیں۔ دو تین گلاس پانی میں نیم کے پتے ابال لیں۔ دو تین جوش آئیں تو اتار کر چھین لیں۔ چنگی بھر ناک ڈالیں اور رات کو سونے سے پہلے ہلکے سے نیم گرم پانی کو ناک میں وضو کی طرح چڑھائیں۔ اسی طرح صبح کریں۔ ناک کا اندرونی درم دور ہو جائے گا۔ دو ہفتے بعد آپ کو نمایاں فرق نظر آئے گا۔ نزلے کا علاج بڑی بوڑھیاں لہسن سے کرتی تھیں۔ آپ رات کو لہسن کی چٹنی کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح ناشتے کے ساتھ لہسن کی دوہکیاں بھی چھیل کر کھالیا کریں۔ اس سے بھی نزلہ، زکام دور ہو جاتا ہے ورنہ کسی مستند طبیب سے رجوع کر سکتی ہیں۔

## صرف رازوں کے متلاشی پڑھیں

کون عبقری کے گزشتہ رسائل سے سوئی صد فائدہ لینا چاہتا ہے اسکے روحانی انکشافات، سینے کے راز اور طبی معلومات ہر صفحہ پر موتیوں کی طرح بکھرے ہوئے ہیں یہ رسالہ نسلوں کا معراج اور ہمدرد ہے۔ روحانی، طبی اور نفسیاتی عمر بھر کی محنتوں کا انمول انچور ہے۔ گزشتہ سال کی مکمل فائل بارہ رسالوں پر مشتمل خوبصورت جلد کا مایاب روحانی جسمانی معراج ثابت ہوئی قیمت -/200 سورہ پے علاوہ ڈاک خرچ۔

کی فلمیں دیکھ دیکھ کر بچے تخریب پسند ہو جاتے ہیں۔ ان کے ذہن کچے ہوتے ہیں۔ ایسی کتابیں پڑھ کر بھی ذہن پر اثر ہوتا ہے۔ آپ کے حالات اچھے ہیں آپ بچوں کو کمپیوٹر کی طرف متوجہ کر سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو کچھ وقت بچوں کے لیے نکلانا پڑے گا کہ ان کو باتوں باتوں میں آپ اچھی باتیں سکھائیں۔ تعلیمی اداروں میں اتنا کچھ نہیں سکھایا جاتا جس کی عام طور پر توقع کی جاتی ہے۔ ایک بڑا تعلیمی ادارہ ہے اس میں زیر تعلیم سات سالہ بچہ دیکھا۔ اس کے ماں باپ تعریف کر رہے تھے کہ ہمارے بچے پر ایک لاکھ روپے سالانہ خرچ ہوتا ہے۔ اس بچے نے آتے ہی کوک کا گلاس قالین پر پھینکا۔ دوسرے، گلاس کو ٹھوکر ماری۔ تیسری بار نوکر گلاس کو دھو کر لایا تو اسے گالی دی اور رے الٹ پلٹ دی۔ اس کی ماں بڑے فخر سے کہہ رہی تھی اس کی ٹیچر کہتی ہیں بچوں کو ڈانٹنا نہیں چاہیے، ان کی شخصیت مجروح ہوتی ہے۔ وہ بچہ آدھے گھٹنے کے لیے آیا تھا۔ اس وقفے میں اس نے چار گلاس توڑے، نوکر کو گالیاں دیں، دو ڈیکوریشن پیس اٹھا کر پھینک دیے، کشن پر کوک انڈیل دی، صوف خراب کیا۔ لیکن ماں باپ اطمینان سے بیٹھے رہے، بچے کو روکا نہیں۔ اب ایسے بچے بڑے ہو کر کیا بنیں گے اور کیا کریں گے؟ آپ اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں تاکہ یہ بڑے ہو کر اچھے شہری بنیں۔ ابھی یہ چھوٹے ہیں، ذہن ناچنٹ ہے، آپ ان کو پیار کے ساتھ قابو کر سکتی ہیں۔

## گلے کی خرابی

میرا گلہ اکثر خراب رہتا ہے۔ گرم دوائیں کھانے سے دانے نکل آتے ہیں۔ دوا کھاتی ہوں تو گلے میں درد ہوتا ہے۔ کچھ کھایا نہیں جاتا جس سے میں پریشان ہو جاتی ہوں۔ میں کیا کروں؟ (ناکلا اعوان۔ گوجرانوالہ)

جواب: آپ کھانے پینے میں احتیاط کریں۔ کھٹی چیزیں کھانے، آئس کریم اور ٹھنڈے مشروبات سے بھی گلہ خراب ہو جاتا ہے۔ آپ آلتاس کی پھلی منگائیے۔ گول ڈنڈے کی طرح ہوتی ہے اس میں سے دوا نچ کا گلہ اتوڑ کر دو گلاس پانی

## اولاد کی پریشانی

میرے دو بیٹے ہیں گیارہ سال اور نو سال کی عمر ہے، مگر یہ دونوں بڑے ہی تخریب پسند ہیں۔ سارا گھر منٹوں میں الٹ پلٹ کر دیتے ہیں۔ بہت اچھے تعلیمی ادارے میں پڑھتے ہیں۔ اس کے باوجود نوکروں کے ساتھ ان کا رویہ بڑا غلط ہے۔ میں نوکری ہوں تو تھوڑی دیر کے لیے چپ ہو جاتے ہیں پھر وہی حال۔ بات بات پر نوکروں کو جان سے مارنے کی دھمکی، گالم گلوچ، بلکہ اب تو چھری کا ٹکڑا بھی اٹھا کر پھینک دیتے ہیں۔ ٹی وی پر مار دھاڑ والی فلمیں دیکھنا اور عجیب و غریب ڈرامائی شکلوں والی سٹوری بک پڑھنا ان کا مشغلہ ہے۔ میرے شوہر کا رو باری آدی ہے۔ وہ ان پر مکمل توجہ نہیں دے سکتے اور یہ بچے میرے قابو سے باہر ہوتے جا رہے ہیں۔ میں ان کو کس طرح سمجھاؤں؟ (نغمہ۔ لاہور)

جواب: بچوں کا یہ رویہ آج کل عام ہو رہا ہے۔ پہلے مشترکہ فیملی سسٹم تھا۔ رات ہوئی تو دادی، پھوپھی، بچوں کو لیکر بیٹھ جاتی تھیں۔ پہلے بچوں سے کلمہ سنتے پھر ان کو چھوٹی چھوٹی سورتیں یاد کراتیں۔ اس کے بعد ان کو فہمی، تاریخی کہانیاں سناتیں۔ جنوں، پریوں، بادشاہ اور شہزادی کی کہانیاں بھی سنائی جاتیں، مگر ان میں بہادری اور ہمت کی داستان ہوتی۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ باپ تو اپنے کاروبار کی آڑ لے کر بچوں پر توجہ نہیں دیتے۔ ماؤں کے اپنے مسائل ہوتے ہیں۔ اب آپ ہی کو یہ کام کرنا پڑے گا۔ آپ نے یہ نہیں لکھا بچے قرآن پاک پڑھتے ہیں یا نہیں۔ اگر پڑھتے ہیں تو مولوی صاحب سے کہیں باتوں باتوں میں ان کو نیکی کا سبق دیں۔ نہیں پڑھتے تو آپ ان کے لیے فوراً قاری صاحب کا انتظام کیجئے تاکہ یہ دنیاوی تعلیم کے ساتھ ساتھ دینی تعلیم حاصل کریں۔ بچوں کو آپ ڈرامائی کتابیں خرید کر نہ دیں، بلکہ جو کتابیں ہیں ان کو بھی آہستہ آہستہ غائب کر دیں، ان کے لیے معلوماتی اور خوبصورت تصویروں والی کتابیں بازار سے دستیاب ہیں، وہ ان کو لاکر دیں۔ قصص القرآن کی کتابیں بھی مل جاتی ہیں۔ آپ خود بیٹھ کر ان کو ایک قصہ سنایا کریں۔ ٹی وی پر مار دھاڑ

جنیت مسلمان ہم جس باخلاق نبی کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: ”تم لوگ امدہ نہ ہو کہ یہ کہنے لگو کہ لوگ اچھا سلوک کریں گے تو ہم بھی اچھا سلوک کریں گے اور لوگ برا سلوک کریں گے تو ہم بھی ان کے ساتھ ظلم کریں گے بلکہ اپنے آپ کو اس کا خوگر بناؤ کہ لوگ اچھا سلوک کریں گے تب بھی تم اچھا سلوک کرو اور لوگ برا سلوک کریں تو تم ان کے ساتھ ظلم نہ کرو۔“ آپ ﷺ نے قرآن کی صورت میں مطلوب زندگی کا جو نقشہ دوسروں کے سامنے پیش کیا، خود آپ ﷺ اسی نقشہ میں ڈھل گئے۔ سیدنا انس بن مالک فرماتے ہیں کہ میں نے دس سال تک رسول اللہ ﷺ کی خدمت کی لیکن کبھی آپ ﷺ نے مجھے ان تک نہ کہا اور نہ کبھی میرے کسی کام کی بابت آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم نے ایسا کیوں کیا اور جو کام میں نے نہیں کیا اس کی بابت بھی آپ ﷺ نے کبھی یہ نہ فرمایا کہ تم نے اس کو کیوں نہ کیا؟ وہ تمام لوگوں میں سب سے زیادہ اچھے اخلاق والے تھے۔

طائف مکہ کے جنوب مشرق میں 65 میل کے فاصلے پر ایک سرسبز و شاداب بستی تھی۔ یہ صحت افزا مقام بھی تصور کیا جاتا تھا، اسی وجہ سے مکہ کے رؤسا کی کوشیاں بھی وہاں تھیں۔ وہاں آپ ﷺ کے بعض رشتہ دار بھی سکونت پذیر تھے۔ سیدہ خدیجہ اور ابوطالب کی وفات کے بعد آپ ﷺ اپنے خادم سیدنا زید بن حارثہ کو ساتھ لے کر طائف پہنچے۔ اس وقت وہاں کی آبادی میں تین ممتاز سردار تھے۔ عبدالمیل، مسعود اور حبیب۔ آپ ان تینوں سے ملے۔ لیکن ہر ایک نے آپ کا ساتھ دینے اور آپ ﷺ کی حمایت کرنے سے انکار کر دیا۔ ان میں سے ایک شخص نے کہا: خدا نے اگر آپ ﷺ کو رسول بنایا ہو تو میں کعبہ کا پردہ بھاڑ ڈالوں۔“ دوسرے نے کہا: ”خدا کو کیا تمہارے سوا کوئی نہ ملتا تھا، جس کو وہ رسول بنا کر بھیجتا؟“ تیسرے نے کہا: ”خدا کی قسم، میں تم سے بات نہیں کروں گا۔ اگر تم اللہ کے رسول ہو تو تمہارا جواب دینا گستاخی ہے اور اگر تم اپنے دعویٰ میں جھوٹے ہو تو میرے لیے مناسب نہیں کہ میں تم سے بات کروں۔“ (جاری ہے)

# حیرت انگیز اور انوکھا طریقہ علاج

میرا ایک شاگرد ہے وہ تمہاری کنیز کے پورے بدن پر تیل ملے گا جو میں نے خود تیار کیا ہے۔ خلیفہ نے خشکی سے کہا کہ یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ میری کنیز کے بدن پر کوئی غیر مرد مالش کرے۔ ابن صاعد نے کہا کنیز کا علاج اسی طرح ممکن ہے

برہنہ نہیں کیا۔ ابن صاعد اور اس عورت کو خلیفہ کی طرف سے بہت سا انعام عطا کیا گیا۔

مسئل سے دستوں میں فائدہ: خلیفہ مامون رشید کے زمانہ میں ایک شخص کو دستوں کی شکایت ہوئی۔ دن میں پچاسوں مرتبہ دست آنے لگے جس سے حالت بگڑ گئی، حکیم تبتیشوع کو علاج کے لیے بلایا گیا۔ اس نے حتی الامکان کوشش کی دست بند ہو جائیں مگر کوئی تدبیر کام نہ آئی بالآخر اس نے مایوس ہو کر مریض کو دست آورد پلا دی جس سے ایک دن تو خوب دست آئے مگر دوسرے دن سے طبیعت سنبھلنے لگی اور دست بھی بند ہو گئے۔ لوگوں نے حکیم سے اس علاج کے بارے میں پوچھا تو اس نے بتایا کہ دستوں کا اصل سبب فاسد مادہ تھا جو دست آورد کا استعمال سے خارج ہو گیا۔

(بقیہ: جون میں اچھی عادات اور متوازن غذا کیں)

تو قبض کی شدت کو اس طرح بھی کم کیا جاسکتا ہے کہ آپ ایک بادبوے جیسے روغن زیتون کے سوتے وقت پی لیا کریں۔ اگر روغن زیتون میسر نہ آئے یا آپ اسے پسند نہ کریں تو پھر سوتے وقت مویر متقی یا بخیر شک کے چند دانے کھالیا کریں (x) شد قبض کی صورت میں آپ چند دن تک برابریم گرم پانی کا اپنا (ENEMA) بھی لے سکتے ہیں۔ اس کے بعد مویر متقی کا پانی پیا کریں۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ۱-۵۰ مل مویر متقی صبح کے وقت ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ اگر ممکن ہو تو نصف لیوں کا رس بھی اس میں ڈال دیں۔ ۲۳ گھنٹے گزر جانے کے بعد یعنی اگلے روز صبح کو اٹھتے ہی اس کا پانی تھار کر پی لیں۔ یہی مویر متقی کا پانی کہلاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی یہ شرط ہے کہ اس کے پیتے ہی اجابت کے لیے جائیں خواہ روغن حاجت کا احساس ہو کہ نہ ہو۔ کچھ دن اس طرح کرنے سے اس وقت اجابت یا فراغت ہونے لگے گی۔ (x۱) کھانے کے فوراً بعد قربت ختم مضر ہے۔ اس سے نظام ہضم تباہ ہو جاتا ہے اور آنتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ کھانے اور قربت کے درمیان کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ضروری ہے۔

## ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تفسیر میں اگر کچھ رنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، کوشش کے باوجود کی بیشی ہو سکتی ہے، اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ نیز عبقری میں فرقہ وارانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(تحریر: سعادت اللہ خان۔ حیدرآباد)

عورت کے چہرے پر ڈاڑھی: خلیفہ متوکل عباسی (۸۳۷-۸۶۱) کی ایک کنیز بہت خوبصورت تھی خلیفہ اس پر جان دیتا تھا۔ ایک دن وہ حمام سے نکلے تو اسے کچھ سستی معلوم ہوئی اور دونوں ہاتھ اٹھا کر انگڑائی لی اور تن گئی۔ لیکن جب ہاتھ نیچے کرنا چاہا تو ایسا نہ کر سکی۔ دونوں ہاتھ اٹھنے کے اٹھے رہ گئے۔ خلیفہ کو اس کی یہ حالت سن کر سخت رنج ہوا۔ فوراً اطباء جمع کیے گئے سب نے دیکھ کر یہی کہا کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ وزیر نے عرض کیا کہ کوئی میں ابن صاعد نام کا ایک حاذق طبیب ہے جو اس کا علاج کر سکتا ہے۔ چنانچہ ابن صاعد کو طلب کیا گیا۔ اس نے کنیز کی جب یہ حالت دیکھی تو خلیفہ سے کہا کہ یہ اچھی تو ہو جائے گی مگر ایک شرط ہے۔ خلیفہ نے شرط پوچھی تو اس نے کہا کہ میرا ایک شاگرد ہے وہ اس کے پورے بدن پر تیل ملے گا جو میں نے خود تیار کیا ہے۔ خلیفہ نے خشکی سے کہا کہ یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ میری کنیز کے بدن پر کوئی غیر مرد مالش کرے۔ ابن صاعد نے کہا کہ صرف اسی طریقے سے ہی اس کا علاج ہو سکتا ہے خلیفہ کو مجبوراً یہ شرط منظور کرنا پڑی۔

ابن صاعد کے حکم سے کنیز برہنہ کر دی گئی اور دفعۃً اس کے سامنے ابن صاعد کا شاگرد بلا یا گیا۔ کنیز نے جب اجنبی مرد کو دیکھا تو شرم سے پانی پانی ہو گئی، روگوں میں خون نے جوش مارا اور وہ اپنے کپڑوں کی طرف دوڑی اور جلدی سے ستر پوشی کی۔ اب اس کے ہاتھ ٹھیک ہو چکے تھے۔ خلیفہ کو بہت خوشی ہوئی اس نے ابن صاعد کو انعام دینے کا حکم دیا مگر ابن صاعد نے کہا کہ میں اس وقت انعام لوں گا جب کہ میرے شاگرد کو بھی انعام دیا جائے کیونکہ اصلی انعام کا مستحق وہی ہے۔ خلیفہ کے بلانے پر شاگرد حاضر ہوا۔ اس کی لمبی ڈاڑھی کو دیکھ کر خلیفہ کو تعجب ہوا۔ ابن صاعد نے آگے بڑھ کر شاگرد کے منہ پر لگی ڈاڑھی کو کھینچ لیا۔ ڈاڑھی الگ ہو گئی۔ خلیفہ نے دیکھا کہ اب اسکے سامنے مرد نہیں عورت کھڑی ہے۔ خلیفہ یہ جان کر خوش ہوا کہ ابن صاعد نے ایک عورت کے چہرے پر مصنوعی ڈاڑھی لگوا کر اس کی عزت رکھی ہے اور کنیز کو اجنبی مرد کے سامنے





## نئی نسل کے پوشیدہ روگ اور سونی صد علاج

بچپن اچھا تھا یا برا، گزر گیا ہے۔ اگر آپ کو والدین پیارا اور محبت نہیں دے سکے تو ان کی چند ایک مجبوریات تھیں۔ آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لیے وہ شب و روز محنت و مشقت کرتے رہے ہیں۔ اب آپ کا فرض ہے کہ انہیں محنت و مشقت کے صلے میں مکمل سکون اور آرام دیں

نہیں چاہتے اور خود ہی اپنا علاج کرنا چاہتے ہیں تو ایسی دوائیوں کا انتخاب کریں جو اعصاب کو تقویت دے سکیں اور معدے کے نظام کو درست کر سکیں۔ بعض حضرات کا معدہ خراب ہوتا یا قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اس سے بھی جنسی خرابی محسوس ہونے لگتی ہے۔ لہذا معدے اور ہاضمے کے نظام کو درست کریں، لیکن ہم آپ کو خبردار کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ اپنا علاج خود کرنے میں کئی خطرے ہیں۔ آپ جس مرض کا علاج کریں گے وہ مرض نہیں علامت ہوگی۔ یہ کوئی مستند ڈاکٹر ہی بتا سکتا ہے کہ اصل مرض کیا ہے۔ بنیادی خرابی دور ہو جانے سے علامات یا مرض کے پیدا کردہ نقائص خود ہی صحیح ہو جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو یقین دلائیں جو جسمانی کمزوریاں، دل پر گھبراہٹ، موت کا خوف اداسی اور شکست اور زندگی سے بیزاری محسوس کر رہے ہیں وہ لاشعور کے اثرات ہیں۔ ان کا ذہن، لاشعور اپنے اندر بچپن سے کچھ محرومیاں اور جذباتی گھٹن جمع کرتا رہتا ہے۔ اس کے پس منظر کو ہم تفصیل سے بیان کر آئے ہیں۔ اسی گھٹن نے آپ کو جنسی ہیجان کا عادی بنایا ہے۔ اب یہ عادت گناہ کا ایک زہر آلود احساس بن کر آپ کے اعصابی نظام کو تباہ کر رہی ہے۔ یہ عادت اگر بہت زیادہ ہو اور مسلسل کئی برس چلتی رہے تو بہت ہی خطرناک ہے۔ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ محرومیوں کا دور گزر گیا ہے۔ آپ کی اصل شخصیت کا روپ کچھ اور ہے۔ اس وقت آپ نے جو روپ دھار کھا ہے وہ دراصل بہروپ ہے۔ یہ بچپن کے اثرات ہیں جو زندگی کی طرح آپ کی اصل شخصیت پر چھا گئے ہیں۔ اب آپ جوان ہو گئے ہیں۔ بچپن کو ذہن سے جھٹک ڈالیں۔ اس کے طریقے ہم ابھی آپ کو بتائیں گے۔

بچپن اچھا تھا یا برا، گزر گیا ہے۔ اگر آپ کو والدین پیارا اور محبت نہیں دے سکے تو ان کی چند ایک مجبوریات تھیں۔ آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لیے وہ شب و روز محنت و مشقت کرتے رہے ہیں۔ اب آپ کا فرض ہے کہ انہیں محنت و مشقت کے صلے میں مکمل سکون اور آرام دیں یا کم از کم اپنے آپ کو ان کے لیے مسئلہ نہ بنائیں۔

ہو سکتا ہے آپ کے والدین کو ان کے والدین نے پیارا اور

شفقت سے محروم رکھا ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے والدین اتنے تعلیم یافتہ نہیں تھے کہ آپ کی تربیت نفسیات کے اصولوں کے تحت کرتے۔ بہر حال بچپن میں آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ ایک نفسیاتی اور قدرتی عمل کے تحت آپ کے خیالات اور آپ کے سوچنے کے انداز کا باعث بن گیا ہے۔ آپ یقیناً اس سے بہتر انداز سے سوچ سکتے ہیں۔

والدین بھی یہ بات سمجھ لیں:

جو ہم اپنی ابھرتی ہوئی نسل سے کہہ رہے ہیں ہو سکتا ہے والد صاحبان ناک بھوں چڑھائیں لیکن ہم بچوں اور نوجوانوں کو والدین کی نسبت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان نوجوانوں کو والدین کا اسی وقت سہارا بننا ہے جب وہ بچا پانچویں معذور کر چکا ہو۔ یہ گھبریلو مسئلہ ہے۔ قوی سطح پر ابھرتی ہوئی نسل کی اہمیت کو دیکھیں۔ انہی نوجوانوں کو ملک اور قوم کی پاسبانی کرنی ہے۔ اگر انہیں والد صاحبان نے نفسیاتی مریض بنادیا تو وہ والدین کا کیا سہارا بنیں گے اور ملک و ملت کی پاسبانی کا فرض کیسے ادا کریں گے؟ یہ ہمارے معاشرے کا بڑا ہی خطرناک مسئلہ ہے کہ بیشتر باپ اپنی اولاد کے ساتھ دشمنوں کی اولاد جیسا سلوک کرتے ہیں۔ ہمیں نوجوان اس ضمن خطو طو تو لکھتے ہیں لیکن نوجوان ہم تک پہنچ سکتے ہیں ہمارے پاس آ جاتے ہیں۔ یقین کریں کہ ان کی جذباتی حالت یہ ہوتی ہے کہ بات کرنے سے پہلے روتے ہیں۔ جب اپنا مسئلہ بیان کرنے لگتے ہیں تو پہلی بات یہ کہتے ہیں ”میرے والد صاحب میرے ساتھ، میرے بہن بھائیوں اور میری امی کے ساتھ برا سلوک کرتے ہیں۔“

### بہشتی قہوہ (ہر موسم اور ہر عمر میں یکساں مفید)

صدیوں سے آزمودہ یہ قہوہ پرانی اور لا علاج کھانسی، الرجی، ریشہ، بلغم، دمہ، ناک بہنا، دماغی دباؤ، بوجھ اور بکڑن کے لیے سالہا سال سے آزمودہ ہے۔ پرانا دمہ، پرانا زلزلہ، دماغی زکام اور ریشہ بچوں بڑوں کے لیے جس موسم میں ہو نہایت لا جواب ہے۔ بد ذائقہ نہیں، بہترین فوائد ہیں۔ جن لوگوں کو بلغم، الرجی اور کھانسی زکام نے عاجز کر دیا ہو وہ اسے مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بے خوابی، نیند کی کمی، دماغی فشگی، معدے کی تیزابیت، جلن کے لیے لا جواب چیز ہے۔ مزید دماغی کمزوری یا داشت کی کمی اور نگاہ کی کمی کو بھی لازوال فائدہ دیتا ہے۔ اگر شفاء حیرت سیرپ بطور ٹیسٹ کے استعمال کریں تو فوائد میں چار چاند لگ جائیں گے ورنہ بغیر سیرپ کے بھی اکیلا لا جواب فوائد رکھتا ہے۔ **ترکیب :-** ڈیزھپ پانی میں چوتھائی چمچ چائے والا ڈال کر ابلیں جب ایک کپ بچے، چھان کر ہکا بیٹھا ملائیں یا نہ ملائیں، چمکی چمکی دن میں 3 سے 4 بار پیئیں۔ ڈبلی کی قیمت - 100/- روپے علاوہ ڈاک خرچ تقریباً ایک ماہ کی دوا۔

# آپ کا خواب اور تعبیر

کریم ذات کا سہارا

(عبداللہ خان - لاہور)

میں نے دیکھا کہ ایک بہت بڑا جنگل ہے جس میں، میں اکیلا دوڑ رہا ہوں کچھ آدمی مجھے مارنے کے لیے میرے پیچھے پڑ گئے ہیں اور چھپنے کے لیے کوئی جگہ نہیں ملتی۔ بہت خوف محسوس ہوتا ہے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

**تعبیر:** آپ نماز روزے کی پابندی کیا کریں ورنہ آپ کو آئیں، نیتیں سخت نقصان پہنچا سکتی ہیں اور آپ کو چھٹکارے کی بھی کوئی صورت نہیں ملے گی۔ اس لیے ایسا وقت آنے سے پہلے ہی آپ سب سے بڑی طاقت والی ذات سے تعلقات استوار کر لیجئے اور اس کی پناہ میں آجائیے تاکہ برے وقت میں اس کریم ذات کا سہارا ہر طرح کی آفتوں سے چھٹکارا ثابت ہو۔ اللہ آپ کو توفیق دے۔ واللہ اعلم

مکہ معظمہ والی کریم ذات

(شازیہ سلطانہ - کراچی)

میں نے دیکھا کہ ایک بادشاہ اپنے بیٹے کی بارات لیکر شادی کرنے کی نیت سے ہمارے گھر آ رہا ہے۔ لیکن یہ واضح نہیں ہے کہ وہ (بادشاہ) اپنے بیٹے کا نکاح کس کے ساتھ کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کی آمد سے میں بہت خوش ہوں۔ بادشاہ نے نکاح پڑھوانے کے لیے خاص طور پر نکاح خواں کو مکہ معظمہ سے بلوایا ہے۔ میں جب دیوار کے اوپر سے جھانک کر دیکھتی ہوں تو ایک مولوی صاحب لمبا چنڈہ پہنے ہوئے ہیں سفید لمبی داڑھی ہے ان کے ساتھ بادشاہ، دولہا اور بہت سے باراتی ہیں لیکن ان باراتیوں میں عورتیں بالکل نہیں ہیں۔ میں بے قرار ہوں کہ وہ جلدی سے ہمارے گھر پہنچ جائیں تاکہ میں مولوی صاحب کے ہاتھ چوم سکوں کیونکہ وہ مکہ معظمہ میں امامت کرواتے ہیں۔ وہ سب پیدل ہیں ابھی وہ ہمارے گھر نہیں پہنچے کہ میری آنکھ کھل گئی۔

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ کے گھر میں لڑکیوں کی شادیوں کا مسئلہ انشاء اللہ نہایت آسانی سے طے ہو جائے گا اور کسی قسم کی پریشانی لاحق نہیں ہوگی بشرطیکہ آپ کا سب گھرانہ ”مکہ معظمہ والے“ کی عبادت میں ہرگز کوتاہی نہ کرے۔ واللہ اعلم۔

جائز طریقہ سے رشتہ

(اش - واہ کینٹ)

میں نے خواب دیکھا ایک لڑکا جسے میں پسند کرتی ہوں اور وہ بھی مجھے پسند کرتا ہے، میں اور میری والدہ ان کے گھر جاتے ہیں وہ اور اس کے والد بہت خوش ہوتے ہیں۔ ہماری خاطر تو منع کرتے ہیں جبکہ اس کی والدہ کا رویہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ اس اثناء میں میرے بڑے ماموں بھی آ جاتے ہیں اس کے ابو میرے بارے میں کہتے ہیں میں اسے اپنی بیٹی بنانا چاہتا ہوں پھر میں رات کو وہ ہیں ان کے گھر رک جاتی ہوں اس کی والدہ مجھے پسند نہیں کرتیں۔ میں روتی ہوں کہ آئی کا رویہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہے؟ جب کہ اس کے ابو مجھے پیار کرتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ کا رشتہ ان شاء اللہ اس لڑکے سے طے ہو جائے گا اور تمام سرسرا والے نہایت محبت و پیار کریں گے سوائے لڑکے کی ماں کے۔ وہ آپ سے ناخوش ہوں گی بلکہ ایسا بھی ممکن ہے کہ وہ اس رشتہ میں رکاوٹ بھی ہوں، مگر آپ اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہوں، البتہ جائز طریقہ سے رشتہ کی کاروائی کریں۔ کسی قسم کی جذباتیت کا ہرگز شکار نہ ہوں اللہ آپ کی مدد کرے۔ آمین۔ واللہ اعلم

حقیقی مالک و رزاق سے وفا

(محمد عمران - کراچی)

خواب دیکھا کہ میں اور میرے والد مرحوم ایک کمرے میں ہیں۔ میں دل میں سوچتا ہوں کہ والد مرحوم مجھے کچھ پیسے دیں گے۔ اس اثناء میں والد مرحوم جیب میں ہاتھ ڈالتے ہیں اور بہت سارے نوٹ نکال کر مجھے دیتے ہیں۔ پہلے تو میں منع کرتا ہوں مگر والد مرحوم آنکھ مووند کر پیار سے گردن ہلا کر نوٹ لینے کا اشارہ کرتے ہیں تو میں والد مرحوم کے ہاتھ میں سے نوٹ لیکر دیکھتا ہوں تو اس میں ہزار ہزار کے کئی نوٹ، پانچ پانچ سو کے کئی نوٹ، سو پچاس کے کئی نوٹ ہوتے ہیں غرض یہ کہ پاکستان میں چلنے والی تمام کرنسی موجود ہوتی ہے۔

**تعبیر:** یہ خواب آپ کے حق میں مبارک ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کے مالی مسائل حل ہو سکتے ہیں بشرطیکہ آپ ”بادشاہوں کے بادشاہ“ کے حضور جھکتے اور اسی سے اپنی فریاد

مانگنے کا اہتمام کریں اگرچہ آپ کی نیت اچھی اور نیک ہے مگر جو شخص اپنے مالک و رزاق سے وفا نہیں کرتا وہ بھلا اپنے سے کتر لوگوں سے کیا وفا بھا سکتا ہے اس لیے غیروں کے کام آنے کا جذبہ حقیقی مالک و رزاق اور کریم آقا کے ساتھ وفا کے بغیر کھوکھلا اور نا پایدار ہے۔ اللہ آپ کو نیک مقاصد میں کامیاب کرے۔ آپ حضرت شیخ زکریاؑ کی کتاب فضائل اعمال میں فضائل نماز کا حصہ ضرور مطالعہ کریں۔ فقط واللہ اعلم۔

ارد گرد کی جھاڑیاں

(سید عامر ہاشمی - بدین)

میں نے خواب دیکھا کہ میری ایک دوست اٹنے ہاتھ میں سگریٹ دیا کر پی رہی ہے وہ مجھے دیکھ کر آنکھیں چرہ نے لگتی ہے۔ میں اس کا پیچھا کرتا ہوں تو وہ سینٹ کی بنی کرسی پر بیٹھ جاتی ہے۔ پھر اس سے کچھ بات کرتا ہوں اور خواب ٹوٹ جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ ایک کھلے پارک کا منظر ہے۔

**تعبیر:** آپ اس لڑکی کا پیچھا چھوڑ دیں۔ اب وہ آپ کو دل سے ہرگز نہیں چاہتی بلکہ وہ کسی دوسرے کی محبت میں گرفتار ہو چکی ہے۔ اللہ آپ کو توفیق دے کہ آپ اپنے مقصد حیات کو سامنے رکھ کر ارد گرد کی جھاڑیوں سے بچتے ہوئے منزل کو پاکیں انشاء اللہ ہر طرح راحت رہے گی۔

گناہوں پر گرفت اور کلمہ شریف

(ثمینہ پھول - نواب شاہ)

میری دادی اماں کو فوت ہوئے تقریباً ایک سال ہو گیا ہے۔ جب بھی وہ میرے خواب میں آتی ہے بہت روتی ہیں میں نے ایک دفعہ پوچھا کہ آپ روتی کیوں ہیں تو انہوں نے مجھے کوئی جواب نہیں دیا بس روتی رہیں۔ یہ خواب مجھے تقریباً سات آٹھ مرتبہ دکھائی دے چکا ہے مجھے اپنی دادی اماں سے بہت پیار تھا۔

**تعبیر:** ایسا لگتا ہے کہ آپ کی دادی اماں کچھ پریشان ہیں اور ان کے گناہوں اور خطاؤں پر گرفت ہو رہی ہے۔ وہ اس سے چھٹکارا چاہتی ہیں۔ اس لیے آپ فوری طور پر کلمہ شریف کا ایک نصاب جو مولانا لکھیا ستر ہزار کا ہو گا وہ پڑھ کر یا اجتماعی پڑھو کر، دادی اماں کے حق میں بخشش۔ ان شاء اللہ فوراً ان کے لیے نیک فیصلہ ہو جائے گا۔ اللہ آپ کی دادی اماں اور اسی طرح ہر مسلمان کی محض اپنے لطف و کرم سے بخشش کرے۔ آمین۔

عقربری 24



## عبقری سے فیض پانے والے

قارئین عبقری کے روحانی اور جسمانی تحائف استعمال کرتے ہیں پھر ان کے فوائد لکھتے ہیں آپ بھی ضرور لکھیں۔ ہماری دوائی ”سکونی“ استعمال کرنے والوں کے سچے تاثرات جدول میں اتر جائیں۔ ایک صاحب امریکہ میں بہت عرصہ مقیم رہے، ڈیفنس لاہور میں موجود رہائش ہے۔ دل کے اچھے مرعجان مرعج اور خوش اخلاق ہیں کیونکہ عرصہ دراز سے تعلق ہے۔ ابھی کچھ ماہ قبل انکی اہلیہ آئیں کہ، معلوم کیا ہوا کہ 32 سال ہو گئے ہیں آج تک ان کا یہ رویہ نہیں دیکھا۔ موجودہ رویہ یہ ہے کہ ہر کسی کو تنگ کرتے ہیں، بات بات پر غصہ آتا ہے بلا وجہ جھڑک دیتے ہیں۔ بعض اوقات تنہائی میں چلے جاتے ہیں۔ پرسوں کی بات ہے کہ کمرے کا کلاک بھی اتر وادیا کہ مجھے نیند نہیں آتی۔ کئی کئی وقت نہیں کھاتے صرف پانی یا بلکی چائے پی لیتے ہیں۔ ہر وقت گھر میں جھگڑا اور ٹینشن کا ماحول رہتا ہے، تنگ ہار کر آپ (حکیم محمد طارق محمود چغتائی) کے پاس آئی انہوں نے مجھے سکونی دوائی مستقل 3 ماہ استعمال کرانے کا مشورہ دیا اور ساتھ مصالحہ دار گرم تلی ہوئی چیزوں سے مستقل منع کر دیا حتیٰ کہ کچھ عرصہ کے لیے چائے تک۔ مزید یہ ہدایت دی کہ سکونی پر ترکیب استعمال دن میں 3 بار لکھا ہوا ہے لیکن آپ اپنے میاں کو 6 بار دوا گولی استعمال کرائیں۔ بعض اوقات اس کے استعمال سے وقتی طور پر اجابت پتی آتی ہے۔ اس سے اندرونی بیماریاں نکل جاتی ہیں اور جسم پرسکون ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب کے مشورے سے میں نے سکونی استعمال کرانا شروع کر دی اور ڈاکٹری دوائی فوراً نہیں چھوڑی۔ کچھ ہی دنوں کے بعد ڈاکٹری نشے کی گولیاں آدھی رہ گئیں اور طبیعت ہشاش بشاش ہو گئی۔ مزاج نارمل ہونے لگا۔ گھر میں سکون کی کرنیں آئیں میرا دوائی پر اعتماد بڑھتا گیا اور اب صرف چند ہفتوں کے بعد میرے میاں 90 فی صد نارمل ہیں اب دوائی کی مقدار کم کر دی ہے اور نشا آور ڈاکٹری دوائی بالکل ختم ہو گئیں ہیں۔ (مراسلہ: سبز برہان۔ ڈیفنس لاہور)

## ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں:

ملک بھر سے ”ماہنامہ عبقری“ کی ایجنسی حاصل کرنے کے خواہشمند اور موجودہ ایجنسی ہولڈر معاملات طے کرنے اور اپنی ذمہ داریاں ادا کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں:

ادارہ اشاعت الخیر  
حضور باغ روڈ، ملتان۔

فون: 061-4514929 0300-7301239

# مایوس زندگی کے لیے آسان وظیفہ

اگر کوئی شخص دشمن کی قید یا مقدمہ میں ناحق پھنس گیا ہو تو اکیس ہزار مرتبہ سات دن تک برابر اس اسم مبارک ”یافثاح“ کو پڑھے ان شاء اللہ وہ شخص بہت جلد رہا ہوگا۔ (انتخاب: ہارون بھٹی۔ سکرو)

## ﴿يَا فَثَّاحُ جَلْ جَلَالَهُ﴾

﴿پڑھو لئے وال﴾ (عدد = ۳۸۹)

فتاح وہ ذات ہے جس کی مہربانی سے ہر عقدہ کھلتا ہے اسی کی مہربانی سے ہر مشکل آسان ہوتی ہے۔ (امام غزالیؒ)  
فتوح خداوندی کے مختلف طریقے ہوتے ہیں کبھی انبیاء کرام کے ذریعے رشد و ہدایت کے درکھولے جاتے ہیں۔ اور اللہ کے دشمنوں کو ذلیل کیا جاتا ہے۔ کبھی اولیاء کے قلوب پر کشف و الہام کے ذریعے فتوح فرمایا جاتا ہے اور کبھی قدرتی طور پر معجزات کے ذریعے۔ ان فتوحات اور اس کی اقسام کا علم بھی اللہ ہی کیلئے خاص ہے ﴿وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يُعْلِمُهَا إِلَّا هُوَ﴾ اور اس کے پاس غیب کی چابیاں ہیں جنہیں اس کے علاوہ کوئی نہیں جانتا۔

## اور ادو وظائف:

صفائی قلب کیلئے: اگر کوئی نچری نماز کے بعد دونوں ہاتھ سینے پر رکھ کر ستر بار اس اسم پاک کو پڑھے تو تنگ اس کے دل سے جاتا رہے اور صفائی قلب نصیب ہو (شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ) وسعت ذہن: یہ اسم پاک امتحان دینے والوں، وکلاء، مناظروں، اختراعات و ایجادات کرنے والوں مفکروں، مبلغوں اور مقررین کیلئے روشنی کا کام دیتا ہے۔

سلوک میں ترقی: صاحب شمس المعارف الکبریٰ حضرت ابو العباس بونیؒ فرماتے ہیں کہ یہ اسم سالکوں کیلئے بہت مفید و مناسب ہے جو سالک بکثرت اس کا ذکر کرے گا پروردگار اس کے لئے فتح و نصرت کے دروازے کھول دے گا۔

رفع حاجات: اگر کوئی دو رکعت نماز ادا کرے اور پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ یسین شریف اور دوسری رکعت میں سورۃ تبارک الٰہی پڑھے اور بعد سلام کے اسم پاک کے اعداد کے برابر ۳۸۹ مرتبہ ”یافثاح“ پڑھے گا، تمام مشکلات اور ہر حاجت برآئے، اور غیبی امداد شامل ہو۔

دفع نسیان: اگر مرض نسیان ہو تو اس کے دفعیہ کیلئے ستر بار اس اسم پاک کا پڑھنا سرعۃ التاثر ہے۔

ناجائز مقدمہ سے بریت: اگر کوئی شخص دشمن کی قید یا مقدمہ میں ناحق پھنس گیا ہو تو اکیس ہزار مرتبہ سات دن تک برابر اس اسم مبارک ”یافثاح“ کو پڑھے ان شاء اللہ وہ شخص بہت جلد رہا ہوگا۔

امراض قلب کیلئے: ایسے شخص جن کے دل کے والو بند ہوں یا شر یا نین وغیرہ تنگ ہو چکی ہوں جس کے سبب جسم کو مناسب مقدار میں خون مہیا نہ ہوتا ہو تو فجر اور عشاء کی نمازوں کے بعد ادا کر آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور درمیان میں ۳۸۹ بار ”یافثاح“ کا ذکر اس صورت میں کرے کہ آنکھیں بند ہوں اور خیال اور توجہ دل کی جانب ہو، اس کا دل یقین کے ساتھ ورد کرے کہ دل کے والو جو بند ہیں وہ کھل رہے ہیں اور جو شر یا نین وغیرہ تنگ ہو گئی ہیں ان میں فراخی پیدا ہو کر خون کا بہاؤ مکمل طور پر جسم کی ضرورت کے مطابق ہو رہا ہے۔ ان شاء اللہ شفا ہوگی اور اس پر یہ اضافہ کرے کہ ہر نماز کے بعد دل کے مقام پر ہاتھ رکھ کر سات بار پڑھے ﴿يَا قُوِي الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قُوِي وَ قَلْبِي﴾

## اصلاح

## اور

## معذرت

مئی 2008 کے شمارہ میں نمبر 22 پر ”سورۃ بقرہ کی آیت نمبر 18“ کا حوالہ دیا گیا ہے جب کہ یہ ”سورۃ بقرہ کی آیت نمبر 171“ ہے۔ ادارہ اس غلطی کے لیے معذرت خواہ ہے۔

## درود شریف سے آدمی ہوش میں آ گیا

جناب مدیر اعلیٰ ماہنامہ عبقری السلام علیکم! کے بعد عرض ہے میں ماہنامہ عبقری کے لیے چھوٹا سا دقت لکھ رہا ہوں۔ تقریباً 15 سال پہلے کی بات ہے کہ ایک دفعہ ڈھانگری شریف میں میرے پیر و مرشد کا خطاب شروع ہوا۔ ابھی خطبہ پڑھ رہے تھے کہ میرے سامنے بیٹھا ہوا آدمی وجد میں آ کر بے ہوش ہو گیا۔ میرے مرشد نے فرمایا جو صاحب پیچھے بیٹھے ہوئے ہیں وہ بے ہوش ہونے والے کی پشت پر ہاتھ رکھ کر درود شریف پڑھیں۔ جیسے ہی میں نے درود شریف پڑھنا شروع کیا تو درود شریف مکمل ہونے تک وہ آدمی مکمل ہوش میں آ گیا۔ (مراسلہ: محمد عبدالرشید نورانی۔ میر پور آزاد کشمیر)

# آئیں مل کر شوہر کا خانہ خراب کریں

## چاہئے یا لسی، فیصلہ آپ کریں

ضعف اعصاب، یعنی اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم پر لرزہ طاری رہتا ہے اور جسم کا نپٹا رہتا ہے۔ (انتخاب: عمران ہاشمی۔ ملتان)

(1) چائے سے نیند اڑ جاتی ہے (2) چائے سے چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے، دنیا میں دیکھیں لوگ ذرا ذرا سی بات پر کیسے لڑتے ہیں۔ یہاں دارالافتاء (یعنی دارالافتاء والا رشاد کراچی) میں ایک مقدمہ پیش ہوا کہ شوہر کمرے میں آیا تو دروازہ ذرا زور سے بند کر دیا۔ بیوی چلائی تجھ سے دروازہ آہستہ بند نہیں کیا جاتا تو شوہر کہتا ہے کہ اچھا یہ بات ہے، پھر دروازے کو پکڑ کر زور سے مارا اور پوچھا اب مزہ آیا۔ صبح دو دنوں نے چائے پی لی ہوگی اس لیے دنوں چڑچڑے ہو رہے تھے، بالآخر بت طلاق تک پہنچنے لگی تھی اللہ تعالیٰ نے دھگیری فرمائی کہ انہیں دارالافتاء بھیج دیا تو انہیں کچھ سکون ملا۔ طلاق سے بچ گئے ورنہ دروازہ بند کرنے پر گھر پر باد ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی ایک قصہ مشہور ہے کہ کسی کو اپنی بیوی پر غصہ آ رہا تھا بیوی کی پٹائی لگانا چاہتا تھا۔ ایسے ہی چڑچڑاپن، اور کوئی بات نہیں مل رہی تھی۔ اس کی بیوی آنا گوندھ رہی تھی تو اسے مارنا شروع کر دیا کہ ہلتی کیوں ہے؟ آنا گوندھنے میں تو ہلنا پڑتا ہے۔ اس نے اسی پر بیوی کو ٹھکائی لگا دی۔ یہ ہیں چائے کے کرشمے، چائے کا باکائی، کافی کا ابا قہوہ۔ (3) چائے قبض کرتی ہے اور پیٹ کی سب بیماریاں قبض سے ہوتی ہیں (4) سستی، آپ لوگ کہیں گے کہ چائے پی کر تو پست ہو جاتے ہیں۔ یہ جستی وقتی ہوتی ہے جیسے تھکے گھوڑے کو چابک لگا دیا جائے تو دو قدم چل کر پھر رک جائے گا اسی طرح چائے بھی وقتی طور پر چست کرتی ہے بعد میں سستی پیدا کرتی ہے۔ مکمل طور پر مردہ بنا دیتی ہے (5) ہر وقت پیشاب کرتے رہو (6) ضعف گردہ (7) ضعف مثانہ (8) احتلام (9) سرعت انزال (10) جریان سمجھتے ہی ہو گئے ورنہ چائے نہ چھوڑی تو سمجھ جائیں گے (11) ضعف باہ (12) کثرت حیض (13) ضعف اعصاب، یعنی اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم پر لرزہ طاری رہتا ہے اور جسم کا نپٹا رہتا ہے۔ بعض لوگ اپنے حالات بتاتے ہیں کہ شادی کے موقع پر بیوی کے تصور سے ہی لرزہ طاری ہو گیا (14) جنون کی دو قسمیں ہوتی ہیں، بعض پاگل تو خاموش رہتے ہیں اور بعض پاگل بکتے رہتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 32 پر)

گھر کو زیادہ سے زیادہ گندہ اور منتشر کیجئے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ صفائی اور سلیقہ سے آپ کی بیشتر ابھین دور ہو جائیں گی اور شوہر کو دکھ دینے کے بہت سے سنہری مواقع ہاتھ سے نکل جائیں گے (انتخاب: مس سرت۔ کوئٹہ)

خواتین کے لیے کتابوں، ہر سالوں اور اخباروں میں ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے کے طریقے اکثر چھپتے رہتے ہیں۔ بیویاں یہ طریقے پڑھتی ضرور ہیں لیکن عمل بہت کم کرتی ہیں معلوم ہوتا ہے بعض بیویاں شوہر کی زندگی خوشگوار بنانا نہیں چاہتیں۔ ذیل میں ہم نے بڑی تحقیق اور جستجو کے بعد ایسے طریقے دریافت کیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر آپ اپنے شوہر کی زندگی تلخ اور اچھے سنے گھر کو جہنم کا نمونہ بنا سکتی ہیں۔ آزمائش شرط ہے۔

(1) گھر میں ہر وقت ہنگامے کی فضا پیدا کیجئے۔ شوہر تھک ہار کر گھر آئے تو اسے آرام کی خواہش ہوتی ہے، اس کی یہ خواہش ہرگز پوری نہیں ہونے دیتے۔ اپنی صحت کا رونا رو بیٹے، بچوں اور ملنے جلنے والوں کی شکایت کیجئے اور آخر میں اپنے آپ کو خوب کو پیسے۔ درج ذیل جملے آزما کر دیکھئے۔ "یہ گھر تو جہنم ہے۔ یہاں آنے سے پہلے موت آ جاتی تو اچھا تھا۔ اف میرے خدا یا صبح سے بچوں نے ناک میں دم کر رکھا ہے۔ شام تک مشین کی طرح کام کرتی ہوں، لیکن سکھ کا سانس نصیب نہیں۔ آج پھر مہاسیوں سے تو تو میں میں ہو گئی۔ میں کتنی ہوں آپ مکان بدل کیوں نہیں لیتے۔ میری تو جان عذاب میں ہے۔ آخر کوئی کب تک برداشت کر سکتا ہے؟ آج تو میں نے وہ سنا میں کہ بی مہاسی کو چھٹی کا دودھ یاد آ گیا۔ کم بخت نے چیخ چیخ کر آسمان سر پر اٹھا رکھا تھا۔ یہ آپ خاموش کیوں ہیں؟ میں کہتی ہوں کچھ بولیں۔ کیا میں ہی بکواس کیے جاؤں؟ ٹھیک ہے آپ کو میری کیا پرواہ۔ جب سے اس گھر میں آئی ہوں مصیبتوں کے سوا کچھ نہیں دیکھا۔ آپ چاہتے ہیں میں پاگل ہو جاؤں۔"

موقع دل کے مطابق آپ ان جملوں میں تبدیلی کر سکتی ہیں۔ ایک بچے کے سر پر دھول جمائیے، دوسرے کو دکھا دیجئے اور فرش پر بیٹھ کر اپنی بد نصیبی کا ماتم کیجئے۔ بے چارہ شوہر، جودن بھر کے کام سے تھکا ہوا ہے، آپ کی گفتگو سے بہت مستفید ہو گا اور خود کشی وغیرہ کے بارے میں سنجیدگی سے غور کرے گا۔

ذاتی اذیت جسمانی اذیت سے کہیں زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ (2) گھر کو زیادہ سے زیادہ پرانگندہ اور منتشر کیجئے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ صفائی اور سلیقہ سے آپ کی بیشتر ابھین دور ہو جائیں گی اور شوہر کو دکھ دینے کے بہت سے سنہری مواقع ہاتھ سے نکل جائیں گے (انتخاب: مس سرت۔ کوئٹہ)

دور ہو جائیں گی اور شوہر کو دکھ دینے کے بہت سے سنہری مواقع ہاتھ سے نکل جائیں گے۔ شوہر کی ذاتی چیزیں، بچوں کے حوالے کر دیجئے۔ اس کا کمرہ بے ترتیب رہنا چاہیے تاکہ کوئی چیز وقت پر نہ مل سکے اور وہ ہر وقت پریشان اور مضطرب رہے۔

(3) شوہر کو یہ احساس دلایئے کہ اس کی حالت قابل رحم ہے، زندگی جانوروں سے بدتر اور تنخواہ کم ہے۔ بھول کر بھی تعریف نہ کیجئے۔ تعریف و تحسین کے کلمات انسان میں امید اور عزیمت پیدا کرتے ہیں اور مایوسی اور بددلی، زندگی کی دوڑ میں ناکام بناتی ہے۔ ہو سکتا ہے شروع میں وہ آپ کی باتوں سے متاثر نہ ہو، لیکن کوشش جاری رکھیے۔ جلد پر بدیر اسے آپ پر یقین کرنا پڑے گا اور وہ خود کو ناکام اور ناکام انسان سمجھ لے گا۔

(4) دفتر کا رو بار یا کام کاج کے بارے میں شوہر کو الٹے سیدھے مشورے دیجئے۔ صرف مشورہ دینے سے چنداں فائدہ نہیں، اپنے مشورے پر عمل کرائیے۔ آپ کی بات نہ مانے تو جھگڑا کیجئے۔ آخر آپ "بیگم صاحب" ہیں اور وہ صرف "صاحب" اسے زندگی کا کوئی تجربہ نہیں اور آپ کا علم ماشاء اللہ بہت وسیع ہے ہر کام میں اس کی کڑی نگرانی کیجئے۔

(5) کیا آپ کا شوہر مقروض ہے؟ اگر نہیں تو جلدی کیجئے اسے قرض کے جھنجھٹ میں پھنسائیے۔ آمدنی سے زیادہ خرچ کیجئے اور زندگی کا لطف اٹھائیے۔ قرض اتارنے کے لیے اسے زیادہ کام کرنا پڑے گا۔ عدم ادائیگی کے خوف سے وقتی پریشانی الگ ہوگی۔ اسے کہتے ہیں پانچوں گھی میں اور سرکڑی میں۔ خود عیش کیجئے اور اسے طیش دلایئے۔ اللہ نے چاہا تو جلد ہی "صاحب" کا دیوالیہ نکل جائے گا۔

(6) آپ نے جا سوسی فلمیں دیکھی ہیں؟ نہیں..... تو جا سوسی ناول ضرور پڑھیں ہوں گے۔ بچوں اور قابل اعتماد ملنے جلنے والوں کی ایک تنظیم بنائیے اور شوہر پر نظر رکھیے۔ صبح وہ کس جگہ تھا، دوپہر کو کہاں گیا اور رات گئے تک کیا کرتا رہا؟ آپ کے پاس یہ سب معلومات ہونی چاہئیں۔ نئے نئے سراغ رساں یہ کام بخوبی انجام نہیں دے سکیں گے اور "صاحب" کو جلد ہی پتا چل جائے گا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

# سیاہ کاری سے پرہیزگاری تک

دنیا میں بہت کم لوگ ایسے ہیں۔ جو شیطانیت کی راہ پر اتنی دور تک چلنے کے بعد فلاح کی طرف آتے ہوں یہ خدا کا بہت بڑا انعام ہے کہ ایک چھوٹی سی بات سے بندے کا دل پھر جائے (تحریر: رفعت خانم - فیصل آباد)

دنیا اچھے برے لوگوں سے بھری پڑی ہے۔ دنیا میں دونوں قسم کے لوگ ہر جگہ موجود ہیں۔ اللہ اپنے کرم سے کسی ایسے شخص کو ایمان کی روشنی بخش دے جو شیطانیت کی راہ پر چل نکلا ہو تو یہ نہ صرف اس شخص کی خوش قسمتی ہوتی ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے جود و سخا اور بے نیازی کا پتا بھی اس بات سے چلتا ہے اور خدا کی ذات پر یقین کامل اور زیادہ ہو جاتا ہے۔ زیرِ طور قصہ بھی ایک ایسے شخص کا ہے جس نے اپنے شیطان کا موموں سے سب کو زچ کر رکھا تھا۔ مگر جب خدا کی رحمت اس پر برسی تو لوگوں کو یہ معجزہ ہی لگا۔ آج سے تقریباً پچیس برس پہلے وہ شخص اٹھارہ برس کا جوان تھا۔ جو اکیلے خاصا شراب پینا، چوری چکاری اور لوگوں سے ہیرا پھیری کر کے پیسے بٹورنا اس کا شیوہ تھا۔ انتہائی شریف گھرانے میں پیدا ہونے کے باوجود اس کو یہ بری عادتیں دوستوں سے ایسی لگیں کہ وہ مدلل سے آگے نہ بڑھ سکا۔ باپ نے بہت کوشش کی کہ چل کر دکان پر بیٹھے مگر مرضی سے جانے کے بعد وہاں بھی چوری کر کے بھاگ جاتا۔ چند دنوں بعد پیسے ختم ہو جاتے تو پھر گھر واپس آ جاتا۔ ماں کی وجہ سے اس کا باپ مجبور تھا کہ وہ روئے ننگی تھی۔ اس بات سے اسے اور شہمہ مل جاتی۔ تنگ آ کر اس کے والد نے اپنی بھانجی سے اس کی شادی کر دی۔ بہن بیچاری بیوہ غریب تھی، بھائی کی نا انصافی پر احتجاج نہ کر سکی اور یوں اس جواریے پر ویز عرف بیٹی کو اپنی بیٹی دے دی۔ پانچ بیٹیوں کی ماں تھیں، کیا کرتی۔ بیٹی صاحب کو تو مفت کی ملازمہ ہاتھ لگ گئی۔ پہلے تو جب گھر آتا تو ٹھنڈا کھانا پڑتا تھا مگر اب اسکے کھانے اور کپڑوں کا خیال کرنے والی خادمہ گھر میں موجود تھی۔ وقت گزرتا گیا اور پھر ایک دن وہ بیٹی کا باپ بن گیا وہ اس دن تقریباً پندرہ دن بعد گھر آیا تھا۔ صحن میں جیٹھ کر سوچتا رہا کہ ابھی کھانا کیوں نہیں لیکر آئی۔ والدہ نے کہا کہ تمہارے ہاں بیٹی پیدا ہوئی ہے اب تو کچھ شرم کر لے۔ باپ بیچارہ بہن اور بھانجی کے سامنے شرمندہ ہے۔ وہ سمجھتے تھے کہ شاید شادی کے بعد تو سلجھ جائے گا۔ ماں سے یہ الفاظ نہ کر آپے سے باہر ہو کر بولا میں ایسا نہیں چاہتا تھا۔ اگر آپ نہیں پال سکتے تو یتیم خانے دے آئیں۔ اندر بیوی سن رہی تھی۔ تھوڑی دیر بعد

غصے سے اندر گیا تو دیکھا کہ اس کی بیوی بچی کو ساتھ لگائے رو رہی ہے۔ پوچھا کیوں رو رہی ہو کیا میں مر گیا ہوں، بیوہ ہو گئی ہو۔ بیوی نے پہلی بار شکایتی نظروں سے اپنے شوہر کی طرف دیکھا اور بولی نہیں میں تو اس لیے رو رہی ہوں کہ میں نے خدا سے کتنی دعائیں کی تھیں کہ اللہ مجھے بیٹی نہ دینا۔ اگر تمہارے جیسا مرد ملے پڑا تو کیا ہوگا۔ اتنا کہہ کر وہ پھر رونے لگی۔ بیٹی نے حیرت سے اپنی بیوی کی طرف دیکھا کہ یہ بات اس نے کہی ہے جس نے دو سال چپ چاپ گزار دیئے، کبھی شکایت نہ کی تھی۔ اپنے تئیں تو بیٹی نے اس سے نکاح کر کے احسانِ عظیم کیا تھا کہ اس دور میں کون کسی یتیم غریب لڑکی سے بیاہ کرتا ہے۔ جس کے سر پر باپ اور بھائی کا سایہ بھی نہ ہو۔ وہ خاموش ہو کر کھانا کھائے بغیر چمت پر چلا گیا اور صبح فجر تک ٹہلتا رہا۔ صبح مؤذن کی آواز پر گھر سے نکل آیا۔ مسجد میں گیا تو مولوی صاحب سمجھے شاید چوری کرنے آیا ہے کیونکہ پہلے بھی دو دفعہ مسجد سے چوری کرتا پکڑا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ بیٹی تو گھر جا کر سوتا کیوں نہیں یہاں تیرا کیا کام۔ اگر چوری نہیں کرنی تو پھر کیا نماز پڑھنے آیا ہے؟ بیٹی کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور بولا ہاں مولوی صاحب آج ہی جا گا ہوں مگر نماز تو کیا پڑھوں گا مجھے تو وضو کرنا بھی نہیں آتا۔ مولوی صاحب نیک انسان تھے۔ اسے وضو کرایا دیا اور پھر اس نے جماعت کے ساتھ نماز پڑھی، گھر واپس آیا تو دیکھا بیوی سو رہی تھی بچی کو اٹھا کر سینے کے ساتھ لگالیا۔ بیوی کی آنکھ کھلی تو وہ یہ کبھی شاید یتیم خانے دینے کے لیے لے جا رہا ہے۔ وہ رونے لگی اور کہا کہ میں نے کبھی تم سے کچھ نہیں مانگا، اپنی بچی کے لیے بھی کچھ نہیں مانگوں گی، یہ ظلم مت کرو۔ بیٹی کا دل بہت برا ہوا۔ بیوی کو پیار سے سمجھایا کہ وہ اپنی بچی کو پیار کرنے کا حق بھی نہیں رکھتا؟

اسی دن سے باپ کے ساتھ دکان پر جانے لگا۔ پہلے پہل تو اس کے والد صاحب اس پر اعتبار نہیں کرتے تھے مگر پھر اس نے دکھا دیا کہ اگر اللہ تعالیٰ کی مدد شامل حال ہو تو انسان کا دل بدلنے پر دیر نہیں لگتی۔ آج اس بیٹی کو لوگ حاجی پرویز صاحب کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس نے دکان ایسی

## داڑھ درد کا بہترین نسخہ

میں نے یہ نسخہ کئی بار استعمال کیا ہے اور لوگوں سے بھی اس کی تعریف سنی ہے۔ نسخہ کچھ یوں ہے کہ جب کبھی داڑھ میں یا مسوڑھوں میں درد ہو تو تھوڑا سا سرسوں کا تیل لیں اور اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر مس کر لیں ایک پیسٹ سا بن جائیگا۔ اس کو انگلی کے ساتھ داڑھ پر / مسوڑھوں پر اچھی طرح سے مل لیں۔ اور کچھ دیر کے لیے منہ کھلا چھوڑ دیں تاکہ گنداپانی باہر نکل جائے گا۔ اگر آپ اس میں لوگ بھی ملا لیں تو نسخے کو چار چاند لگ جائیں گے۔ گنداپانی نکل جانے کے بعد آپ نے کلی نہیں کرنی (مرسلہ: انجینئر رضوان۔ بورے والا)

چلائی کہ کسی کو یقین نہیں ہوتا کہ یہ وہی بیٹی ہے جو دو سو روپے چوری کر کے دکان کھلی چھوڑ کر بھاگ گیا تھا۔ والدین کو، بیوی کو ج کر دیا۔ آج ان کے چار بچے ہیں مگر اپنی بیٹی (جس کا نام بیٹی نے ”نور ایمان“ رکھا تھا اور نام رکھتے وقت اس نے کسی کی نہ سنی تھی) اس کو بہت پیاری ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ میری بیٹی نے میرے دل میں ایمان کی جوت جلائی ہے۔ اس کا معصوم چہرہ دیکھ کر اور اپنی بیوی کی اس وقت کہی ہوئی بات نے مجھے اندر سے ہلا دیا تھا۔ پرویز صاحب کو دیکھ لیں تو نورانی چہرہ اور ماتھے پر محراب، گھنی ڈاڑھی ان کے پانچ وقت نمازی اور پرہیزگاری کا پتہ دیتی ہے۔ مارکیٹ میں ان کی اتنی عزت ہے کہ لوگ ان کی شرافت کی مثالیں دیتے ہیں۔ صرف ان کے ماضی کو جاننے والے لوگ ہی اس بات سے واقف ہیں کہ وہ کیا تھا؟ میں سمجھتی ہوں کہ ان کی کوئی نہ کوئی نیکی ان کے کام آئی ہے جو خدا نے اتنی ذلتوں اور پستیوں سے نکال کر انہیں اس مقام تک پہنچایا ہے۔ وہ شخص جس سے کسی کی مال و آبرو محفوظ نہ تھی آج محلے کی بہو بیٹیوں کو اپنی نور ایمان جیسا سمجھتا ہے اور اس کی نگاہیں عورتوں کو دیکھ کر جھک جاتی ہیں۔ دنیا میں بہت کم لوگ ایسے ہیں جو شیطانیت کی راہ پر اتنی دور تک چلنے کے بعد فلاح کی طرف آتے ہوں۔ یہ خدا کا بہت بڑا انعام ہے کہ ایک چھوٹی سی بات سے بندے کا دل پھر جائے۔ قارئین کرام آپ کو کبھی ایسے لوگ ملیں تو کبھی انہیں دل سے برا نہ جائیے۔ کیا معلوم آنے والا وقت کس کی جھولی میں کیا ڈالنے والا ہے؟ یہ خدا ہے برتر کے علاوہ کوئی نہیں جانتا۔ میری استدعا ہے کہ اگر کسی ایسے شخص سے سامنا ہو تو اس کی اپنے طور اصلاح کی کوشش کیجئے، یہ صدقہ جاریہ ہے۔ تو نیک تو اسے خدا کی طرف سے ملتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)



# زندگی میں توازن | پراسٹیٹ گلینڈ | بخار کا اثر | بھوک کی کمی | سر پر چوٹ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا جو طلب امور کے لئے پڑ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا نیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور جگہ کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ نوٹ: وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

ضرورت بالکل ہی باقی نہیں رہی ہے۔ بخار مہیا ہے، یا ٹی فائڈ ہے یا نمونیا ہے، بس ”تھری ان دن“ کی گولی چلا دیجیے، شفا اللہ کے ہاتھ میں ہے اور مرض بڑھ گیا تو غیر ملکی دوا سازوں کے دارے نیارے، جتنا مرض بڑھے گا دوا زیادہ فروخت ہو گی۔ یاد کیجیے کہ بخار کا علاج کیا ہوا تھا!

اب اس پیارے بچے کے لیے میں کیا مشورہ دوں یہی کہ اس کی غذا کا سامان کیجیے۔ اچھی سے اچھی غذا دیجیے اور دودھ دہی کا استعمال کرائیے۔ مغز بادام سے فائدہ اٹھائیے۔ ۵ دانے بادام رات بھگو دیجیے، صبح خوب خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پلائیے۔ چارٹ سے غذا نمبر 3، 1 استعمال کریں انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

## بھوک کی کمی

میرا نو (۹) سالہ بچہ بہت ذہین اور چست ہے، لیکن بچپن میں ۲۱ روز تک بخار میں مبتلا رہنے کے بعد سے اس کی بھوک خاصی کم ہو گئی ہے۔ اس دوران میں اسے کلوروفینو کال کا شربت پلا یا گیا تھا۔ بڑی مشکل اور دیر سے کھانا کھاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کا جگر متاثر ہے۔ ان کے تجویز کردہ ٹانک سے کوئی خاص افادہ نہیں ہوتا۔ ازراہ کرم مناسب علاج تجویز فرمائیے تاکہ اس کی بھوک بڑھ جائے اور وزن میں کچھ اضافہ ہو۔ (رشید احمد۔ جہلم)

جواب: آپ نے سب باتیں لکھ دی ہیں، مگر اصل بات نہیں لکھی کہ صاحبزادے کا وزن کتنا ہے اور قد کیا ہے؟ قد اور وزن میں توازن اگر ہے تو زیادہ پریشان ہونے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ آخر آپ صاحبزادے کو ضرورت سے زیادہ کھلانے پر کیوں مصر ہیں؟ اس ۹ سالہ بچے کے لیے بہترین ٹانک یہ ہے کہ اسے غذا کا پابند وقت بناد دیجیے اور اس کے آرام اور ورزش کا خیال رکھیے۔ اگر وہ اپنے اسکول میں کھیل کود میں حصہ لینے سے گریزاں ہے تو اس کے اس فرار کو دور کرنا چاہیے۔ بد قسمتی یہ ہے کہ ہمارے ہاں تعلیم کا صحیح تصور

پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف ہے۔ آپریشن کا مشورہ دیا ہے میں طب مشرق کا پرستار ہا ہوں۔ ازراہ کرم کسی ایسے علاج اور تدبیر وغذا سے مطلع فرمائیے کہ مرض اور کچھ نہ سہی قابو ہی میں آجائے، پریشان ہوں۔ (سید امام، کراچی)

جواب: سر بھوکا گل منڈی، روپوند چینی۔ ۶-۶ گرام ایک گلاس پانی میں رات بھگو دیجیے، صبح جوش دے کر چھان کر پی لیجیے۔ اگر مرض شدید ہے تو صبح اور رات دونوں وقت یہ نسخہ نوش جاں کیجیے۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والے ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 8، 6 کو استعمال کریں، ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

## نروس بچہ

میرا سات سالہ بچہ کوئی دو سال کی عمر میں شدید بخار میں بے ہوش ہو گیا تھا۔ ہسپتال میں فوری طور پر آکسیجن دی گئی اور بخار کم کرنے کی تدبیر کی گئیں۔ ڈاکٹر اسے تیز بخار سے بچانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اب وہ ایک اسکول میں پڑھتا ہے، لیکن تعلیمی اعتبار سے وہ بہت پیچھے ہے سبق یاد تو ہو جاتا ہے، لیکن لکھ نہیں سکتا۔ لکھنے کو کہتے ہیں تو کانپنے لگتا ہے، ڈاکٹر نے ان سیفے بال نامی ایک دوا دی تھی، لیکن اسے سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ویسے وہ نارمل ہے ہاں نروس ضرور ہے۔ ذرا سی سختی پر رونے لگتا ہے۔ (بیگم سعید مرزا۔ کراچی)

جواب: بظاہر اس پیارے بچے کے دماغی قوی مکمل نموسے محروم ہوئے ہیں۔ اس کا سبب وہ بخار بھی ضرور ہو سکتا ہے جو دو سال کی عمر میں شدت کے ساتھ اسے چڑھا۔ نہ جانے بخار کس قسم کا تھا اور کیا اس کا علاج ہوا۔ ہمارے ہاں معالین ماشاء اللہ اس درجہ معروف ہیں کہ ان کے پاس تشخیص کے لیے فرصت کم ہے۔ ان کی اس مجبوری کو دور کرنے کے لیے ملٹی نیشنل کارپوریشنوں اور بین الاقوامی دوا سازوں نے آسانیاں بہم پہنچادی ہیں۔ مثلاً اینٹی بائیوٹکس ہیں کہ جس طرح دل چاہا استعمال کرادیا اور زیادہ مسئلہ الجھا ہوا ہو تو تین طرح کے اینٹی بائیوٹکس ملا کر ایک دوا تیار کر ڈالی۔ اب غور کی

## زندگی میں توازن

مجھے کام کرنے کی لت پڑ گئی ہے اور میں اس کی عادی (work addict) ہوتی جا رہی ہوں۔ اس وجہ سے مجھے کھانے پینے کا ہوش بھی نہیں رہتا، اس لیے صحت دن بدن گرتی جا رہی ہے۔ کیا کروں؟ (نازیہ خان۔ تربیلا)

جواب: اگر صحت کے لیے اور زندہ رہنے کے لیے آرام کی ضرورت نہ ہوتی تو میں آپ کو یہی مشورہ دیتا کام کام کام! مگر میں تو اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کی بات مانتا ہوں۔ وہ سب کو مصروف دیکھنا چاہتے ہیں، مگر آرام کو بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ آرام مصروف انسانیت کا حق ہے۔ پاکستان اور اسلام کو خالص عورتوں کی ضرورت ہے کہ وہ کام کریں اور آرام بھی بقدر ضرورت کریں۔ توازن پیدا کریں۔ خود میں نے بھی پچھلے چوبیس سال سے رات دن کام کیا ہے، مگر کسی نہ کسی طرح آرام کے لیے بھی وقت نکالا ہے۔ آرام سے جسم کے ضائع شدہ خلیات کی جگہ نئے خلیات آجاتے ہیں۔ یہ تعمیر رات کو اچھی ہو سکتی ہے جب اندھیرا ہو اور انسان آرام سے سو رہا ہو۔ اگر یہ تعمیر رک گئی تو کل جسم پڑمردہ ہو جائیگا۔ صحت مندی بڑی مشکل سے واپس آتی ہے۔ صحت کی دیوی کی خاطر مدارات کی ضرورت ہوا کرتی ہے ورنہ یہ درد خدشہ جائے گی۔

میرا دل آپ کے سوال سے بے حد خوش ہوا ہے کہ پاکستان کی نوجوان عورتیں تعمیر پاکستان کے لئے رات دن ایک کرنا ابھی بھولی نہیں ہیں۔ وہ رات دن مصروف رہنا جانتی ہیں۔ یہ جذبہ قابل قدر ہے۔ میں ایسی عظیم عورتوں کے لیے دعا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کو خودی اور خودداری سے مالا مال فرماتے رہیں اور یہ آنے والے شدید وقت کا مردانہ وار مقابلہ کرتی رہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 7 اور 8 کو استعمال میں لائیں۔

## پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف

عمر ۶۰ سال۔ ایک کمپنی میں الیکٹریشن تھا۔ ۲-۳ سال سے پیشاب کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹروں کی رائے میں یہ

## ہاشم تیزاب کی کمی

میرے معدے میں ہاشم تیزاب کی کمی ہے۔ کیا کرنا چاہیے۔  
(عجب خان، سوات)

جواب: ایک گلاس اناس کا رس روزانہ پینے اور اناس کھانے سے تیزاب معدہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ کلورین جو کھانے کے نمک کا ایک جزو ہے اناس میں وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ یہ پردین کو ہضم کرنے کے لیے ضروری ہے اور تیزاب نمک کی تولید میں معاون ہے جو گوشت کو ہضم کرتا ہے۔ اس لیے اس کے علاوہ بہت سی بوٹیاں اور بوٹیوں کی جڑیں بھی یہی فعل انجام دیتی ہیں۔ مثلاً مشطرش، بادرنجبویہ، پیچتا (گلزری) وغیرہ۔ چارٹ سے غذا نمبر 15 استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

درس کی سی ڈیز اور کیسٹ: حکیم صاحب کی ہر منگل کے درس کی سی ڈیز اور کیسٹ دستیاب ہیں۔

قیمت سی ڈی 40 روپے کیسٹ 35 روپے  
ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

ہے۔ موٹر سائیکل چلانا کم دلچسپ نہیں ہے۔ مگر یہ دلچسپی جب حدود سے تجاوز ہوتی ہے تو پھر موٹر سائیکل سوار لہریں کاٹتا ہے۔ ذرا خود کھڑے ہو کر دیکھیے کہ ہر موٹر سائیکل سوار گاڑیوں کے درمیان سے گزر جانے میں فرحت و کمال محسوس کرنے لگتا ہے اور پھر کسی دن حادثے کا شکار بھی ہو ہی جاتا ہے۔ یہ بالکل ممکن ہے کہ سر پر جو ضرب لگی ہے اس نے دماغ میں مقام و مرکز بن کر متاثر کیا ہو اور اس کی اصلاح نہ ہو سکی ہو۔ ان دنوں سنا ہے کہ مغربی جرمنی میں مغز بادام شیریں پر زور دار ریسرچ کا سلسلہ جاری ہے اور معلوم یہ ہوا ہے کہ بادام ذہن کو تیز کر دیتے ہیں۔ صدیوں سے طب اسلامی میں بادام کا مقام یہی ہے۔ آپ بھی اس سے فائدہ اٹھائیے۔ بارہ پندرہ دانے بادام رات کو بھگو دیجیے صبح چھیل کر ان کو دودھ کی مدد سے جس قدر بار یک پیس سکتے ہیں پسو ایجیے۔ پھر دودھ ملا کر میٹھا کر کے نوش جاں کیجیے۔ چارٹ سے غذا نمبر 2، 3 کو استعمال کریں۔ ان غذاؤں سے اعصاب میں طاقت آئے گی۔

ہنوز قائم نہیں ہو سکا ہے اور اسکول اور کھیل کے میدان کے تعلق کو سمجھ نہیں گیا ہے۔ شہروں میں نہ کھیل کے میدان ہیں، نہ خالی میدانوں کو باقی رکھا جانے کا دستور ہے۔ جو جگہ خالی ہے وہاں عمارت کھڑی کرائی جاتی ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6، 7، 8 کو استعمال کریں۔ ان غذاؤں سے فائدہ ہوگا۔

## سر پر چوٹ

پانچ یا چھ سال قبل اسکوٹر پر سے گر گیا تھا۔ اس وقت سر پر چوٹ لگی تھی اگرچہ میں بے ہوش نہیں ہوا تھا، لیکن اس وقت سے میرا حافظہ متاثر چلا آ رہا ہے۔ یادداشت کمزور ہو رہی ہے اور اعصاب بھی کمزور ہو رہے ہیں۔ گھبراہٹ اور بے چینی رہتی ہے۔ ازراہ کرم مناسب تدبیر و علاج سے نوازیئے۔ عمر 30 سال ہے۔ (عفت علی، کراچی)

جواب: واقعی جب انسان اس ’ہوائی سواری‘ پر سوار ہوتا ہے تو اس کی جولانی طبع اسے تیز رفتاری پر مائل کر ہی دیتی

## مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

### غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی مین والی، پننے، کرپے، نمائز، حلیم، بڑا قیہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، مین کی روٹی، دار چینی، لونگ، کاقوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (مفتی)، مین کا حلوہ، غناب، کاقوہ

### غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، مٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، بزم مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھی داڑھی یا انجنار کاقوہ، اچار لیوں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڑ، مرہ بھی، مونگ پھلی، شربت انجنار، سکھین، جاسن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

### غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین، دیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ادراک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قوہ، ادراک شہد والا، قوہ سونف، پودینہ، قوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، آدنی کا دودھ، دسی گھی، پیپہ، کھجور تازہ، خر بوڑہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گھگھند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

### غذا نمبر 3

کبری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بیگن، پکڑے، انڈے کا آمیت، دال مسور، نمائز، کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پرائٹھ میتھی والا، لہسن، اچار ڈیہ، چائے، پشادری قوہ، قوہ اجوائن، قوہ تیز پات، کھونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

### غذا نمبر 6

کدو، کھیر، شلجم سفید، گلزری، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کچھڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، سمجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی، بی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسی، میٹھا، الائچی، کیلا، کیلے کا ملک ڈیک، آئس کریم، فالودہ، فردش، شربت مندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

### غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گربا، سردا، خر بوڑہ پھکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، میٹھا دیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برنی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزدلی، شربت بنفشہ

### غذا نمبر 8

آلو گوگھی، خرف کا ساگ، کدو کارا، بند گوگھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھی، خمیرہ مرادید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناس، رس بھری

### غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، جو گوشت، ناشپاتی، تازہ سگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بالنگو، سیب

# قطب عالم شاہ محمد غوث صاحبؒ کو الیاری

باغ اور کھیتی کی حفاظت کے لیے سورۃ التین گلاب وزعفران سے لکھ کر پانی میں گھول کر باغ یا کھیتی کے چاروں کونوں پر چھڑک دیں۔ باغ/کھیتی چوہے اور ننڈیوں سے محفوظ رہے گی۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

پڑھا کریں۔ اس سورۃ معظم کی برکت سے ہر مشکل تھان ہو جائے گی۔

خواص سورۃ یسین: (i) جو شخص سورۃ یسین کا ورد صبح و شام رکھے گا، بھوکا نہ لگے گا۔

(ii) نفس اور شیطان کو ہلاک کرنے کے لیے، کچی اینٹوں کے ٹکڑوں پر سورۃ یسین ۷ بار پڑھ کر دم کریں اور ان ٹکڑوں کو جنازہ کی طرح پکڑے میں لپیٹ کر بہتے پانی میں ڈال دیں۔

جب وہ ٹکڑے پانی میں گل جائیں گے، نفس اور شیطان بھی ہلاک ہو جائے گا۔ (اللہ ان کے شر سے حفاظت فرمائیں گے)

خواص سورۃ علق: ذہن کو تیزی اور قوت حافظہ کے لیے یہ سورۃ علم الانسان مالم یعلم تک لکھ کر، پانی میں گھول کر پلائیں۔

## طریق دعوت اسم یا وھاٹ

تمام انبیاء عظام اور اولیاء کرام نے اسم ﴿یا وھاٹ﴾ کی بدولت دولت دارین حاصل کی ہے۔ اسم مبارک کی دعوت کا طریقہ یہ ہے، کہ ہر نماز کے بعد ۳۶ بار صبح شروع و آخر زور و شریف کے پڑھا کریں اور اگر کوئی سخت مہم پیش آئے، تو آدمی رات کو اٹھ کر غسل کریں، اور پاک صاف کپڑے پہن کر حضور قلب سے دو رکعت پڑھیں، اور سر بر ہنہ ہو کر ۱۰۳۲ مرتبہ ﴿یا وھاٹ﴾ پڑھیں۔ جب ۳۰۰ مرتبہ پڑھ چکیں، تو کھڑے ہو کر اللہ تعالیٰ سے حاجت طلب کریں۔ پھر بیٹھ کر پڑھنے لگیں۔ جب ۷۰۰ کے قریب پہنچیں، تو کھڑے ہو کر دعا کریں اور اللہ سے اپنی حاجت برآری کی درخواست کریں۔ یہ عمل تین شب کریں۔ ان شاء اللہ مطلب پورا ہو جائے گا۔ دعوت کبیر کا طریقہ یہ ہے، کہ یہ اسم ۱۲۸ مرتبہ ایام معین میں پڑھیں۔ کسی دن نادمہ ہو۔ مجرب عمل میں آنے کے بعد صاحب لفظ یعنی سیف زبان ہو جاؤ گے۔ چنانچہ جس مقصد کے لیے پڑھو گے، پورا ہوگا۔

دوسرے جس کے سر میں درد ہو، اس جگہ کو پکڑ کر بار بار یہ دعا پڑھ کر دم کریں ﴿بِالْحَقِّ أَنْزَلْنَاهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ﴾ یا بَلَوُخ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْعَظِیْمُ یَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

درود شیعہ: ابارمند درجہ بالا دعا پڑھ کر دم کریں اور ۵ کیلیں اور ۷ تیلیاں جھاڑو کی سر پر چھو کر تیلیاں کنویں میں ڈال دیں اور کیلیں کنویں کی منڈی پر ٹھوک دیں۔

سے چینی کی طشتری پر لکھ کر پانی سے دھو کر ہر خوردہ کو پلائیں، زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

خواص سورۃ کافرون: اتوار کو طلوع آفتاب سے پہلے یہ سورت دس دفعہ پڑھ کر جو دعا کریں قبول ہوگی۔

خواص سورۃ طارق: اگر کسی شخص کو خواب میں بار بار احتلام ہو جانے کا عارضہ ہو، تو چار پانی پر لیتے وقت سورۃ طارق ﴿مِنْ قُوَّةٍ وَلَا نَاصِرٍ﴾ تک ابار پڑھ کر سو جائیں۔

خواص سورۃ قدر: جو شخص سورۃ قدر کا ورد کرے، اور یہ دعا ۷ بار پڑھے۔ دنیاوی دولت سے مالا مال ہو جائے

﴿اَللّٰهُمَّ یَا مَنْ یَّکْفِیْنِ مِنْ خَلْقِهِ جَمِیْعًا وَلَا یُکْفِیْنِ مِنْهُ اَحَدٌ مِنْ خَلْقِهِ یَا اَحَدٌ لَا یَنْقَطِعُ الرَّجَاءُ اِلَّا مِنْکَ وَمَا تَصَوَّرْتَ اِلَّا مَالٌ اِلَّا فِیْکَ یَا غِیَاثَ الْمُسْتَغِیْثِیْنَ اَعِیْزْنِیْ﴾

جو شخص نان شبینہ (ایک وقت کی روٹی) کا محتاج ہو، وہ سورۃ فاتحہ ایک بار اور سورۃ الم نشرح ۳ بار اور سورۃ انا انزلنا ۱۱ بار پڑھا کرے، غیب سے رزق کے دروازے کھل جائیں گے خواص سورۃ حشر: دشمن اور ظالم کے شر سے حفاظت کے لیے سورۃ حشر کا ورد نہایت مجرب ہے۔

خواص سورۃ واقعہ: (i) جو شخص سورۃ واقعہ پڑھے گا، اس کو کبھی فائدہ اور تنگی نہ ہوگی۔

(ii) اور اگر بعد نماز عصر ۴۰ مرتبہ پڑھا کریں، تو حق تعالیٰ بے حساب اس کو دولت دنیا عطا فرمائے گا۔

خواص سورۃ حجر: اگر جگر بڑھ گیا ہو، یا سخت ہو گیا ہو، ۷ بار پیٹ پر دم کریں۔ تکلیف جاتی رہے گی۔

خواص سورۃ ملک: یہ سورۃ پڑھنے والے کو قبر کے عذاب سے پناہ میں رکھتی ہے۔

خواص سورۃ مزمل: سورۃ مزمل کے خواص بے شمار ہیں۔ پڑھنے کا سہل طریقہ یہ ہے، کہ بعد نماز فجر ۲ بار اور بعد ظہر ۷ بار، بعد عصر ۸ بار، بعد مغرب ۹ بار، اور بعد عشاء ۱۱ بار ہمیشہ

خواص سورۃ لہب: یہ مخالفین کے لیے تیر بہدف ہے، ۷ بار نمک پر دم کر کے آگ پر ڈالیں۔

خواص سورۃ کوثر: (i) نزول باران رحمت کے وقت ۱۰۰ ابار پڑھیں۔ جو دعا کرو گے، قبول ہوگی۔

(ii) انگوٹھے پر پڑھ کر آنکھوں پر ملیں روشن ہو جائیں گی۔

(iii) اگر کسی دشمن نے گھر میں جادو دفن کر دیا ہو، اس سورۃ کا ورد کرنے سے جادو دفن کرنے کی جگہ معلوم ہو جائے گی اور جادو کا اثر دور ہو جائے گا۔

خواص سورۃ الفضحیٰ والم نشرح: (i) ادائیگی قرضہ کے لیے ہر نماز کے بعد ۱۱ مرتبہ پڑھا کریں۔

(ii) اگر کسی شخص کا کوئی جانور گم ہو گیا ہو، تو ان دونوں سورتوں کو ۷ مرتبہ پڑھ کر شہادت کی انگلی اپنے سر کے گرد گھمائیں۔ اس کے بعد یہ ۷ مرتبہ پڑھیں

(أَصْبَحْتُ فِیْ اَمَانٍ اللّٰہِ وَأَمْسِیْتُ فِیْ جَوَارِ اللّٰہِ اَمْسِیْتُ فِیْ اَمَانٍ اللّٰہِ وَأَصْبَحْتُ فِیْ جَوَارِ اللّٰہِ اَبْرَہَا صَبْرَہَا صَعْرَہَا)

خواص سورۃ التین: باغ اور کھیتی کی حفاظت کے لیے یہ سورۃ گلاب وزعفران سے لکھ کر پانی میں گھول کر باغ یا کھیتی کے چاروں کونوں پر چھڑک دیں۔ باغ/کھیتی چوہے اور ننڈیوں سے محفوظ رہے گی۔

خواص سورۃ تکوین: بارش برستے ہوئے، بارش کے پانی پر یہ سورۃ 41 مرتبہ دم کر کے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ یہ تھوڑا سا پانی پیا کریں۔ کوئی رنج و غم قریب نہ آئے گا۔ اگر پانی کم ہو جائے، تو پانی اور ملا لیا کریں۔

خواص سورۃ العصر: غلہ کے کوٹھے میں یہ سورت کاغذ پر لکھ کر چاروں کونوں میں گاڑ دیں۔ غلہ ہر آفت سے محفوظ رہے گا۔

خواص سورۃ قریش: (i) یہ سورۃ جس کھانے پر پڑھ کر دم کریں، خوب برکت ہو۔

(ii) اگر کسی شخص نے زہر پی لیا ہو یہ سورۃ زعفران اور گلاب



## مجدوبی مرکز روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں درود راز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسم اعظم اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات، الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعائیں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

غلام علی، کراچی۔ احسان اللہ سرور، گجرات۔ عبدالکریم، کراچی۔ مظفر حسین، چیچہ وطنی۔ فقیر اللہ خاں، کوئٹہ۔ ڈاکٹر وزیر احمد، خضدار۔ مظفر، تنہہ۔ ڈاکٹر محمد کمران قادری، سرگودھا۔ محمد رمضان، جنگ۔ طارق محمود، بحرین۔ محمد عرفان، کلکتہ۔ فکیل انور، دہلی۔ قادر بخش تسم، حیدرآباد۔ محمد عثمان، ڈنمارک۔ پروفیسر شہزاد اکرام، امریکہ۔ کلثوم اختر، سیالکوٹ۔ محمد زعم، اسلام آباد۔ محمد عابد حسین، کراچی۔ محمد اشرف، سرگودھا۔ محمد وسیم محمد مصباح صاحب، عمر دراز، کبیر والا۔ عذرا یاسمین، کوئٹہ۔ طارق جاوید بٹ، لاہور۔ محمد اکمل، شاہ جہاں، پشاور۔ غلام بختی، کراچی۔ ملک عبدالرحیم، پشاور۔ اشتیاق احمد، سکھر۔ عاشق حسین، بیکوال۔ اعجاز احمد شیخ۔ پروفیسر عبدالغفار درانی، کراچی۔ عمران خان، سیالکوٹ۔ قرۃ العین، لاہور۔ محمد جمیل عطاری، فیصل آباد۔ بابو محمد لطیف، رائے ونڈ۔ سلمان، انک۔ سیما، جلال سنگھ لاہور۔ بشیرہ شعیب۔ شاقیوم، راولپنڈی۔ عبدالحفیظ، گاؤں موسیٰ۔ منزل عمران، میان چنوں۔ حاجی عبدالحمید، کوئٹہ فی سٹور۔ حکیم عبدالعزیز چغتائی، ڈڈھیال۔ محمد اشرف، میرپور۔ شکیلہ رانا، کراچی۔ عبدالقدیر، پشاور۔ آفتاب انجم، مثل پورہ لاہور۔ قمر، اوسکو۔ فاطمہ نمنب، ضمیم عباس۔ نجمہ۔ زاہد حسین۔ زمرگس خاتون، گجرات۔ سحر اعظم، ملتان۔ اس کے علاوہ اور بے شمار نام جو جگہ کی کمی کی وجہ سے تحریر نہیں کر سکے۔

قارئین اپنی قیمتی آراء ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔ اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھیج سکتے ہیں۔ Ubqari@hotmail.com

## ورزش بوڑھوں کے لیے مضر نہیں، مفید ہے

بڑھاپے میں ورزش کا سلسلہ شروع کرنے سے پہلے اپنا مکمل جسمانی معائنہ کرائیں تاکہ سب سے پہلے یہ کھوج لگایا جائے کہ آپ قلب اور شریانوں کی تکلیف میں مبتلا تو نہیں ہیں۔ (انتخاب: یا سراجاز چٹھہ۔ سانگلہ ہل)

بوڑھوں کے لیے ورزش کو مضر قرار دینا ماضی انداز فکر ہے۔ زیادہ عمر کے باوجود ہوش مندی سے کی جانے والی ورزشیں ان کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہیں اور وہ امراض اور معذوریوں سے محفوظ زندگی گزار سکتے ہیں۔ یا لے یونیورسٹی کے اسکول آف ہیلتھ کے ڈاکٹر تھامس گل اور ان کے رفیقان کار نے بڑی گہرائی کے ساتھ بوڑھوں کو جسمانی سرگرمی سے بچنے والے فائدوں اور نقصانات کی شہادتوں کا جائزہ لیا ہے۔ اس جائزے میں ۵۵ سال یا اس سے زیادہ عمر کے بوڑھوں کو شامل رکھا گیا ہے۔ اس میں مردنی عضلہ قلب کے سلسلے میں جمع کی گئی معلومات خاص طور پر شامل تھیں۔ اس اک مقصد یہ دیکھنا تھا کہ ورزش سے قلب کے عضلات کے ناکارہ ہونے کے خدشات کس حد تک درست ہیں۔ اس جائزے کے بعد یہ ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ ورزش سے مردنی عضلہ قلب کے سلسلے میں جو کچھ بیان کیا گیا ہے وہ مبالغہ ہے۔ انہوں نے ہفتے میں تین دن سخت ورزش کے پروگرام کا جائزہ لیا۔

یونیورسٹی آف البرٹا میں ڈاکٹر جیمز شپیر وکی سرکردگی میں ذیابیطس کے بوڑھے مریضوں پر ورزش کے اثرات کا جائزہ بھی لیا گیا ہے جس سے ظاہر ہوا کہ ورزش کی وجہ سے اس مرض کو کنٹرول کرنے کے لیے انسولین کے استعمال کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ اس سے پہلے دوائی سے خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کیا جاتا ہے، لیکن اب ماہرین کے مشورے پر معالجین ایسے مریضوں کو ورزش کے ذریعے سے شکر کنٹرول کرنے کو مشورہ دے رہے ہیں۔ اس سلسلے میں بعض کا خیال تھا کہ ورزش سے بوڑھے قلب کی تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں، لیکن اب ورزش کی افادیت کو محسوس کرتے ہوئے یہ ضروری سمجھا جا رہا ہے کہ ایسے بوڑھے مریض ورزشی پروگرام اپنے معالج کے مشورے کے مطابق کر سکتے ہیں جو ان میں ورزش کرنے کی سکت کی جانچ کرنے کے بعد ورزش کی مقدار اور وقت متعین کر سکتے ہیں۔

اس احتیاط اور ٹیسٹ وغیرہ کے بعد انہیں معالج کے مشورے پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔ ورزش کے باوجود ٹیسٹ کے بعد ورزش کرنے سے ان بوڑھے مریضوں کو خاص طور پر زیادہ

### امریکہ کا ویزا مل گیا

میں آپ کے پاس اگست میں آیا تھا آپ نے مجھے وظیفہ درود شفاء کا دیا اور کہا ایک لاکھ 25 ہزار دفعہ ختم کر کے آدیں وہ وظیفہ 40 دن کے اندر ختم نہ کر سکا۔ درود شفاء یہ ہے۔  
اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَذَوَائِهَا وَعَالِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَنُورِ الْاَبْصَارِ وَصِيَابِهَا وَعَلٰی اٰلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

لیکن ستمبر میں آپ کے پاس آیا اور پھر آپ نے مجھے دو نفل پڑھنے کا بتایا جو مجھے صبح اور شام پڑھنے تھے۔ دو دن بعد ہی مجھے امریکہ سے ابو کے BOSS نے کہا کہ میں تمہارا یہاں امریکہ آنے کے لیے Fees جمع کر دیتا ہوں جو میرے ابو کے پاس نہیں تھی۔ اللہ تعالیٰ نے ان کے دل میں رحم ڈالا اور وہ میرا ویزا مل گئے اور انہوں نے مجھے 110,000 روپے ماہانہ کی ملازمت بھی دے دی کہ جب تک نہیں آتے یہ کرتے رہو۔ میں نے آپ کا دیا ہوا نفل کا وظیفہ 21 بار دو دفعہ ختم کر لیا ہے لیکن درود شفاء ابھی تک پورا نہیں کر سکا۔ پڑھ رہا ہوں یہ سب کچھ ان اعمال کی وجہ سے ہوا۔

(تحریر: زوہیب اعجاز۔ واپڈا ٹاؤن لاہور)

قارئین کی قیمتی رائے

## جمادی الاخریٰ میں لاکھوں نیکیوں کا حصول

چار رکعت نفل پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص تیرہ مرتبہ پڑھیں، تو ایک لاکھ نیکیاں اعمال میں لکھی جاتی ہیں

یہ مہینہ اسلامی سال کا چھٹا مہینہ ہے اس کے نام کی وجہ تسمیہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ اس وقت پانی جسنے والے موسم کی آخر تھی اس لیے اس کا نام جمادی الاخریٰ پڑ گیا جسے بعد ازاں جمادی الثانیہ کہا جانے لگا۔ عجائب المخلوقات میں لکھا ہے کہ اس مہینہ کی پہلی تاریخ کو رسول خدا ﷺ پر پہلی مرتبہ سیدنا حضرت جبرائیل علیہ السلام نازل ہوئے تھے اور اسی ماہ کی ۲۲ تاریخ ۱۳ھ کو حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ تخت خلافت پر بیٹھے تھے اور اسی ماہ کی بیسویں تاریخ کو خاتون جنت سیدہ حضرت فاطمہ الزہراءؑ کی ولادت مبارکہ ہوئی تھی۔ اس ماہ کی نفل عبادت کا طریقہ حسب ذیل ہے:

**چار رکعت نوافل:** اس مہینہ کی اول تاریخ میں چار رکعت ادا کرے ہر رکعت میں سورۃ اخلاص تیرہ مرتبہ پڑھے، تو ایک لاکھ نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ایک لاکھ برائیاں دور کی جاتی ہیں۔ (فضائل شہور)

**بارہ رکعت نوافل:** کتاب فضائل الشہور میں حضرت اخطب بن حسانؓ سے روایت ہے کہ حضرت ابو بکر صدیقؓ اس مہینہ کی شب اول میں بارہ رکعت نماز نفل ادا کیا کرتے تھے۔ اس نماز کے لیے کوئی سورہ خاص نہیں اور اکثر اصحابؓ نے بھی اس پر اتفاق کیا ہے۔

**بیس رکعت نوافل:** جمادی الثانیہ کی ایکس شب سے آخری تاریخ تک روزانہ ہر شب کو بعد نماز عشاء بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص ایک ایک بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حرمت رجب المرجب کا ثواب عطا کرے گا اس نماز کا مقصد یہ ہے کہ ماہ رجب کے مبارک مہینہ کا استقبال عبادت الہی سے کیا جائے۔ اس لیے اس نماز کی فضیلت ہے۔

**راہ ہدایت پر استقامت کا وظیفہ:** بزرگوں کا کہنا ہے کہ راہ ہدایت پر استقامت کے لیے یہ وظیفہ بہت مؤثر ہے لہذا جو شخص جمادی الثانیہ کی پہلی تاریخ سے آخری تاریخ تک روزانہ اس وظیفہ کو ۳۱ بار پڑھے گا اسے راہ ہدایت پر استقامت نصیب ہو جائے گی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر دیکھیں)

## لمحوں کی صحبت، ولایت کا دروازہ

”جب کوئی چیز آئے گی تو ہم تجھے دے دیں گے ہم نہیں چاہتے کہ آپ ہمارے گھر سے خالی ہاتھ جاؤ“ چور نے جب یہ آواز سنی تو گھبرا سا گیا۔ پھر چور سوچنے لگا کہ مکان کے مالک کو میرا پتہ چل گیا ہے (تحریر: زودیہ بشیر)

کو دنیا میں سب سے بڑی نعمت جانتے تھے۔ ایک رات والدہ نے ان سے پانی مانگا۔ حضرت پیالہ لیکر پانی لینے گئے صراحی کو دیکھا تو وہ خالی پڑی تھی کسی اور برتن میں بھی پانی نہیں تھا۔ یہ دیکھ کر آپ دریا کی طرف چل دیے۔ اس رات سخت سردی پڑ رہی تھی۔ جب آپ دریا سے پانی لیکر آئے تو والدہ سوچ چکی تھیں۔ حضرت بایزید بسطامیؒ پانی کا بھرا پیالہ لیکر والدہ کی پائنتی کی طرف کھڑے ہو گئے۔ سردی کی وجہ سے آپ کو سخت تکلیف محسوس ہو رہی تھی مگر آپ نے اپنی تکلیف کا کچھ خیال نہ کیا اور پانی کا پیالہ لیکر چپ چاپ کھڑے رہے کچھ دیر بعد والدہ کی آنکھ کھلی تو انہوں نے دیکھا کہ آپ پیالہ لیے کھڑے ہیں والدہ نے اٹھ کر پانی پیا اور کہنے لگیں بیٹے تم نے اتنی تکلیف کیوں اٹھائی پانی کا پیالہ میرے بستر کے قریب رکھ دیتے میں خود اٹھ کر پی لیتی۔ حضرت بایزید بسطامیؒ نے جواب دیا آپ نے مجھ سے پانی مانگا تھا مجھے اس بات کا ذکر تھا کہ آپ کی آنکھ کھلے اور میں آپ کے سامنے حاضر نہ ہوں۔ والدہ یہ سن کر خوش ہوئیں اور انہیں دعائیں دے لگیں۔

**قالو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں**  
اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخوردگی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

حضرت احمد خضرویہؒ ایران کے شہر خراسان کے رہنے والے تھے اور اپنے وقت کے ولی تھے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک چور انکے گھر میں گھس آیا۔ وہ بڑی دیر تک ادھر ادھر پھر کر گھر کی تلاشی لیتا رہا لیکن اسے کوئی چیز نہ ملی۔ حضرت احمدؒ جاگ رہے تھے وہ چپ چاپ چور کو اپنے مکان میں پھرتے دیکھتے رہے مگر زبان سے کچھ نہ کہا۔ جب وہ چور ناامید ہو کر جانے لگا تو انہوں نے اسے آواز دی: ”اے نوجوان، ڈول اٹھا اور کنوئیں سے پانی نکال پھر وضو کر کے نماز پڑھ۔ جب کوئی چیز آئے گی تو ہم تجھے دے دیں گے ہم نہیں چاہتے کہ تم ہمارے گھر سے خالی ہاتھ جاؤ“ چور نے جب یہ آواز سنی تو گھبرا سا گیا۔ پھر سوچنے لگا کہ مکان کے مالک کو میرا پتہ چل ہی گیا ہے۔ مجھے اس کا کہا مان لینا چاہیے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ میرے انکار کرنے پر وہ مجھے پکڑ کر کوئلے کے حوالے کر دے۔ یہ سوچ کر اس نے ڈول اٹھایا، کنوئیں سے پانی نکال کر وضو کیا اور پھر نماز پڑھنے لگا۔ صبح ہوئی ایک شخص حضرت احمدؒ کی خدمت میں حاضر ہوا اور ایک سودینار پیش کیے۔ حضرت احمدؒ نے چور کو اپنے پاس بلایا اور اسے وہ دینار دے کر کہا: ”اے نوجوان یہ لے لے یہ تیری ایک رات کی نماز کا بدلہ ہے۔ یہ سن کر چور کا سارا جسم کاٹنے لگا اور آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ وہ روتے ہوئے کہنے لگا: ”افسوس کہ اب تک میں غلط راستے پر چلتا رہا اور برے کام کرتا رہا۔ میں نے صرف ایک رات اللہ کی عبادت کی اور اس نے میرے حال پر ایسا کرم کیا کہ ایک سودینار بھجوا دیئے۔ اگر ساری زندگی اس کے بتائے ہوئے راستے پر چلوں تو نہ معلوم وہ میرے حال پر کیسی کیسی مہربانی کرے“ یہ کہہ کر اس نے اسی وقت برے کاموں سے توبہ کر لی اور حضرت احمدؒ کے مریدوں میں شامل ہو کر دن رات اللہ کی عبادت کرنے لگا۔

### ماں کی خدمت

حضرت بایزید بسطامیؒ اللہ کے کامل ولی تھے۔ آپ اپنی والدہ کی خدمت کو سب سے بڑی عبادت اور انکی رضا مندی:

## پریشان اور بد حال گھرانوں کے اچھے خطوط اور سلبہ جواب

# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

بعض اوقات ہم اپنے خیالات اور خواہشات کو بھی دوسروں کی طرف منسوب کر دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا اپنے شوہر کے بارے میں شبہ بالکل بے بنیاد ہو۔ کاروباری مصروفیت بھی بعض اوقات مردوں کو گھر سے طویل غیر حاضری پر مجبور کر دیتی ہے

### حد سے زائد لاڈ پیار

میرے بچھے بھائی کو بچپن میں گردے کی تکلیف تھی، اس بیماری نے اسے سب کا لاڈلا بنا رکھا تھا، اس کی ہر جائز و ناجائز خواہش فوراً پوری کی جاتی۔ پانچویں جماعت تک اسے پڑھائی کا بے حد شوق رہا، اپنی جماعت میں ہمیشہ اول آتا۔ لیکن چھٹی میں جب اسے نئے اسکول میں داخل کرایا گیا تو اس کی تعلیم سے ساری دلچسپی جاتی رہی، بہت کم نمبروں سے پاس ہوتا، ایک آدھ بار ٹیبل بھی ہوا۔ اس وقت نویں جماعت میں ہے۔ اسکول سے غیر حاضر رہتا ہے، گھر میں بھی اپنی کتابوں کو ہاتھ نہیں لگاتا، ساری دلچسپی جیب اور کاروں تک محدود ہے۔ گھر سے کار چار کر لے جاتا ہے۔ دوست، احباب اور رشتہ داروں نے اس کا نام ”بہرام ڈاکو“ رکھ دیا ہے کہ وہ ہر قسم کی کار اور جیب کو چالنی کے بغیر، تار وغیرہ سے چلا کر لے آؤتا ہے۔ کئی بار ایکسٹرنٹ کرچکا ہے۔ جہاں پر ڈول ختم ہو جائے، کار وہیں چھوڑ کر واپس آ جاتا ہے۔ والد صاحب، چچا اور بڑے بھائی نے کئی مرتبہ اسے مارا پیٹا، ڈرایا، دھمکایا، لیکن اس پر ذرا اثر نہیں ہوتا۔ ڈر ہے والد صاحب کسی روز غصے میں آکر اسے جانداد سے عاق بنی نہ کر دیں۔ گھر میں اس کی کسی سے نہیں بنتی، ہمیشہ بھی اسے بد دعائیں دیتی رہتی ہیں اور وہ ان سے لڑتا بھگڑتا رہتا ہے۔ نوکروں کو بھی پیٹنے سے باز نہیں آتا۔ گھر سے باہر خوش رہتا ہے اور ہر ایک سے اچھی طرح پیش آتا ہے، خدا کوئی ایسا حل بتائیں کہ میرے بھائی کے سر سے جیب اور کاریں چلانے کا جنون اتر جائے اور وہ اپنی پڑھائی میں دل چسپی لینے لگے۔ (خولہ۔ لواں شہر، ہزارہ)

جواب: آپ اپنے بھائی کے کار چلانے کے شوق کو کسی طرح مکمل طور پر پورا کریں۔ اسے دو چار روز کے لیے کسی کے ساتھ کار پر بے سفر پر بھیج دیں۔ اس کا کار چلانے کا شوق پور ہو جائے۔ ہر شوق کی شدت اس کے پورا ہو جانے کے بعد کم ہو جاتی ہے۔ اسے عاق کرنے یا گولی سے مار دینے کی دھمکی نہ دیں۔ ”بہرام ڈاکو“ ہرگز نہ کہیں۔ اگر وہ گھر سے باہر غریبوں کی مدد کرتا ہے اور لوگوں کے ساتھ اچھی

طرح پیش آتا ہے لیکن گھر میں ہر ایک سے لڑتا بھگڑتا ہے تو اس کے علاوہ تھوڑا سا تصور ”گھر“ کا بھی ہے۔ اگر اس کا والد، چچا اور بڑا بھائی ہر وقت اسے مارتے پیٹتے رہیں، اور ہر وقت اس کی ہمیشہ بد دعائیں دیتی رہیں، تو اس کا یہی حال ہوگا۔ آپ اسے محبت اور نرمی سے راہ راست پر لانے کی کوشش کریں۔

### شوک و شبہات

میری شادی ہوئی تو میرے شوہر ایک ٹرک ڈرائیور تھے۔ بڑی تنگی ترشی سے دن بسر ہوتے۔ کچھ رقم پس انداز کر کے انہوں نے ایک ٹرک میں حصہ ڈال لیا۔ خدا نے برکت دی تو رفتہ رفتہ روزی میں کشادگی کے اسباب پیدا ہونے لگے اور انہوں نے اپنے دو ٹرک خرید لیے۔ گھر میں خوشحالی آئی تو اچانک ان کا رویہ بدلنے لگا۔ نہ جانے انہیں کیوں ایک دم اپنے بچوں اور مجھ سے نفرت ہو گئی۔ راتوں کو اکثر دیر سے چوروں کی طرح جوتے بغل میں دبائے آتے اور چپکے سے سو جاتے۔ میں سب کچھ دیکھنے پر بھی خاموشی سے کھڑی رہتی زبان سے کبھی شکایت نہ کی۔ سوچتی یہ کشیدگی کہیں اور نہ بڑھ جائے۔ ایک دو بار پوچھا بھی تو بڑی خوبصورتی سے ٹال گئے۔ پھر مجھے خبر ملی کہ وہ اپنے ایک کنڈیکٹر کے ساتھ رنگ رلیاں مناتے ہیں اور وہ ان کا ہم نوالہ، ہم پیالہ ہے۔ خرچے کا عجیب حال ہے، مجھے کوڑی کوڑی کا محتاج بنا رکھا ہے، فسطوں میں خرچ دیتے ہیں۔ حالانکہ اب بیس بھی خرید لی ہیں۔ ان کی بے رخی سے تنگ آکر سوچتی ہوں سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر کہیں دور نکل جاؤں، مگر چھوٹے بچوں کے خیال سے سارے ارادے اور منصوبے خاک میں مل جاتے ہیں۔ رورو کر آنسو خشک ہو گئے ہیں، خدا میرے حال پر رحم کرے، کہاں جاؤں، کیا کروں؟ (ک۔ خ۔ اوکاڑہ)

جواب: خوشگوار ازدواجی تعلقات بسا اوقات شکوک و شبہات کی وجہ سے خراب ہو جاتے ہیں۔ میاں بیوی کے لیے یہ لازم ہے کہ فریق ثانی سے متعلق کسی شے میں جھٹلا ہونے سے پیشتر اس کی پوری تحقیق کر لے۔ بعض اوقات ہم اپنے خیالات اور خواہشات کو بھی دوسروں کی طرف منسوب کر دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا اپنے شوہر کے بارے میں شبہ بالکل

بے بنیاد ہو۔ کاروباری مصروفیت بھی بعض اوقات مردوں کو گھر سے طویل غیر حاضری پر مجبور کر دیتی ہے۔ لوگوں کے کہنے میں نہ آئیں اور حالات کا صحیح جائزہ لیں۔ گھر کے اخراجات کے ضمن میں آپ اپنے شوہر سے تعاون کریں۔ صبر اور سہیقے سے انہیں گھر اور بچوں میں دلچسپی لینے کی طرف راغب کریں۔

### بچے کا ہر وقت رونا اور ضد کرنا

میرا چھوٹا بچہ ہر وقت روتا رہتا ہے، دن رات راسی بات پر ضد کرتا ہے، تنگ آکر کبھی کبھی اسے پیٹ بھی ڈالتے ہیں۔ پٹنے کے بعد تھوڑی دیر کے لیے چپ ہو جاتا ہے۔ لیکن پھر دوبارہ رونا شروع کر دیتا ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھا چکا ہوں، سب کا یہی کہنا ہے اسے کوئی جسمانی بیماری نہیں۔ پیدا ہونے کے بعد چھٹے دن ہم نے اس کے غصے کو ادیے تھے جس کی وجہ سے اسے بڑی تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ پورے دو مہینے میں جا کر تندرست ہوا۔ اسی زمانے میں اُس نے راتوں کو اٹھ کر رونا شروع کیا۔ ابتدا میں ہمارا خیال تھا، تکلیف کی وجہ سے رونا ہے، لیکن اب تین سال کا ہو چکا ہے اور حالت نہیں بدلی، سوتے میں سر ہلاتا رہتا ہے اور ہمیشہ والدہ کا دوپٹہ سر پر ڈال کر یا دونوں ہاتھوں سے مضبوطی کے ساتھ پکڑ کر سوتا ہے، دوپٹہ کھینچنے کی کوشش کریں، تو فوراً جاگ جاتا ہے اور رونا شروع کر دیتا ہے، ہم سب بڑے پریشان ہیں لیکن اس کی عجیب و غریب بیماری کو کالی علاج سمجھ میں نہیں آتا، خدا ہمارا مشکل حل ہو جائے۔ (عبداللطیف قریشی۔ بہاول پور)

جواب: اس عمر میں بچے اکثر روتے ہیں، یہ کوئی تشویش کی بات نہیں۔ مارنے سے بچنے کی حالت سدھرنے کی بجائے مزید بگڑے گی۔ آپ بچے میں کھلونوں سے کھیلنے کی عادت پیدا کریں۔ اسی طرح اس کی ضد اور رونے میں کمی واقع ہوگی۔ منہ پر دوپٹہ اوڑھ کر سونے کا یہ مطلب ہے کہ بچہ اپنی ماں سے شدید محبت کرتا ہے اور اس کے ساتھ سونے کی خواہش رکھتا ہے اگر بچے کے ساتھ ماں باپ کی محبت میں کوئی کمی واقع ہوئی ہے، تو اس کی والدہ کو چاہیے کہ وہ اس کی تلاشی کرے۔ بچپن میں غصے کا، بچے کی حالیہ ضد اور اس کے رونے سے کوئی تعلق نہیں۔

## معصوم اور ڈرپوک \* قرض ذہنی دباؤ کا باعث \* قوت برداشت کا خاتمہ \* مایوسی کا شکار \* احساسات کے اثرات

قارئین! جب دینی زندگی پر غزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا نیپ نہ لگائیں خط کھولنے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

### قرض ذہنی دباؤ کا باعث

(زمانہ میر۔ سمندری)

میرے والد پریشانیوں میں گھرے ہوئے ہیں۔ والد اور چچا کا مشترکہ کاروبار ہے جس میں روز بروز نقصان کا سامنا ہے اسی لیے والد اور چچا میں بالکل نہیں بنتی۔ کبھی اتنی لڑائی ہو جاتی ہے کہ بات مرنے مارنے تک پہنچ جاتی ہے اور کبھی حال یہ ہو جاتا ہے کہ دونوں میں خوب بے نیغے لگتی ہے۔ والد صاحب پر قرض زیادہ ہو گیا ہے اور یہ بات ان کے لیے بہت ذہنی دباؤ کا باعث بن گئی ہے۔ والد صاحب کے لیے کوئی اسم یا دعا ورد کے لیے بتادیں کہ اللہ تعالیٰ ان کو مسائل سے نکال دے۔

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ روزانہ آیت الکرسی گیارہ بار نماز عشاء کے بعد کسی بھی وقت پڑھ لیا کریں کاروباری معاملات میں دیانت اور اخلاق کو ہمیشہ مد نظر رکھیں۔

### کسی پر جبر کرنا منع ہے

(صدف، حیدر آباد)

میرے والد کو وہ بار فاج اور ایک بار دل کو دورہ پڑ چکا ہے سب لوگ انہیں سمجھاتے ہیں کہ نماز شروع کرو، گلے کا درد کیا کرو لیکن، نہیں مانتے، صرف عید کی نماز ادا کرتے ہیں۔ ہمارے کہنے پر وہ کہتے ہیں کہ کفر سے یہ باتیں شروع کرونگا لیکن کل نہیں کرتے، اس وجہ سے اکثر امی ابو کی لڑائی ہوتی ہے۔ والد کے مزاج کو بدلنے کے لیے کوئی دعا بتادیں۔ میں جس لڑکے سے شادی کی خواہش مند ہوں وہ ہر روز گار ہے، میرے گھر والے بھی انکار نہیں کریں گے، پھر بھی نہ جانے وہ لڑکا اور اس کے گھر والے ہمارے یہاں نہیں آتے، لڑکے کی مرضی نہ جانے کیا ہے۔ جلد شادی کے لیے کوئی وظیفہ بتادیں۔

جواب: قانون قدرت کے مطابق کسی پر جبر کرنا منع ہے۔

جواب: پوری محنت اور کوشش کے ساتھ کام جاری رکھیں اور استقامت سے کام لیں، اللہ تعالیٰ استقامت کو پسند کرتے ہیں اور ضرور کسی نہ کسی طرح اس کا صلہ عطا فرماتے ہیں، آپ کے گھر والے روزانہ رات کو گیارہ بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں اور فضل و کرم طلب کیا کریں، ان شاء اللہ کسی نہ کسی شکل میں آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

### طرز فکر

(سمیرا گل۔۔۔ انک)

ہمارے گھر میں صرف چار افراد ہیں اور گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ معاشی حالات تو اچھے ہیں لیکن یہ کہنا صحیح ہوگا کہ برکت ختم ہو گئی ہے۔ کوئی بات شروع ہو، اختلاف اور لڑائی پر جا کر ختم ہوتی ہے۔ والدہ کا حال یہ ہے کہ نماز کے علاوہ تہجد کے نوافل بھی پڑھتی ہوں اور تلاوت بھی روزانہ کرتی ہوں۔ لیکن لڑائی میں ان کا کردار سب سے زیادہ ہوتا ہے، کوئی ایسا وظیفہ بتادیں کہ برکت ہو جائے اور ایسی دعا یا اسم بتا دیں کہ جسے ہم گھر میں آویزاں کر دیں اور لوگ پڑھ لیا کریں۔

جواب: عبادت اور اورد کے ساتھ طرز فکر بھی منسلک ہوتی ہے اور فکر سے ہی نتائج سامنے آتے ہیں، جب تک آدمی کسی نہ کسی طور پر اپنا ارادہ شامل نہ کرے طرز فکر میں پیچیدگی سے ہی اختلافات اور لڑائی جھگڑے جنم لیتے ہیں۔ آپ کسی عمدہ کاغذ پر ”بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ۔ یَا حَفِیْظُ، یَا حَفِیْظُ، یَا حَفِیْظُ، یَا بَدِیْعُ، یَا بَدِیْعُ، یَا بَدِیْعُ، یَا بَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ“ خوش خط لکھوا کر کسی ایسی جگہ پر آویزاں کر دیں یا کسی مناسب جگہ چوکت پر پتوں سے لگا دیں جہاں سب گھر والوں کی نگاہ پڑتی ہو اور سب گھر والے بھی اس نقش کو آتے جاتے دیکھا کریں اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنا فضل و کرم فرمائیں۔

### معصوم اور ڈرپوک

(ارم خان۔۔۔ لاہور)

بی ایس کی سی طالبہ ہوں، مجھے اپنی کم مائیگی کا احساس رہتا ہے۔ کالج میں کسی سے بات کرتی ہوں تو الفاظ بخوبی منہ سے نہیں نکلتے۔ کالج کی لڑکیوں کو دیکھ کر یوں لگتا ہے جیسے مجھ میں کوئی خوبی نہیں اور ساری لڑکیاں مجھ سے بہتر اور اچھی ہیں۔ اپنے اوپر اعتماد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لوگ مجھے معصوم اور ڈرپوک کہتے ہیں۔ میرا دل پڑھائی سے ہٹا جا رہا ہے کبھی یوں لگتا ہے کہ اللہ اور رسول ﷺ اور والدین کی محبت میرے اندر سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ ان تمام باتوں نے میری زندگی کو تلخ بنا دیا ہے۔

جواب: آپ کے اندر کم مائیگی کا احساس درست نہیں ہے یعنی اس کی حقیقت، خیال کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار یا اللہ یا کریم پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل کریں۔

### استقامت

(جشید۔۔۔ ہری پور)

ہمارے گھر والے جس کام کو کرتے ہیں، اس میں نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے، نتیجے میں قرض بڑھ رہا ہے اور اس کی ادائیگی کی صورت نہیں بنتی، ہر کام کو پوری ایمانداری اور نیک نیتی سے کرتے ہیں لیکن ہمارے معاشرے میں رائج اقدار کی وجہ سے ناکامی و مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معاشرے میں سفارش، رشوت اور اتر باء پروری کا رواج راہ میں رکاوٹ بنتا ہے، ہم نے دولاکھ بار آیت کریمہ کا بھی ورد کیا ہے اور اب دوبارہ اسی کا ورد کرنے کا ارادہ کر رہے ہیں۔ مشکلات کے ازالے اور قرض سے نجات کے لیے ہمیں کوئی دعا بطور ورد تلقین کریں۔



اس قانون کی روشنی میں آپ اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ والد سے الجھنا ترک کر دیں اس سے والد کی طبیعت مزید خراب ہو گی۔ آپ یا والدہ صبح کے وقت اکیس بار ”اَلرَّهْ بَلْکَ اَبَا ث الْکِتَابِ الْمُبِیْنِ الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ یَا اللّٰهُ یَا حَفِیْظُ“ پانی پر دم کر کے والد کو پلایا کریں۔ آپ نے اپنی شادی کے حوالے سے جو مسئلہ تحریر کیا ہے وہ پوری طرح واضح نہیں ہے کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔ اگر مسئلہ کے الفاظ کو اسی طرح سمجھا جائے تو بات واضح ہے کہ لڑکے کے گھر والے آپ کے ہاں اس لیے نہیں آ رہے کہ وہ آنا نہیں چاہتے، اگر آپ لڑکے کی مرضی نہیں جانتیں تو صاف ظاہر ہے کہ لڑکا بھی دلچسپی نہیں رکھتا۔ اس حوالے سے کسی وظیفے کا پڑھنا ہمارے نزدیک سودمند نہیں ہے۔

### اعصابی کمزوری اور مرگی

(عبدالوحید۔۔۔ لاہور)

میرے بھائی کی عمر تیس سال ہے۔ گزشتہ چار سال سے انہیں دورے پڑتے ہیں تشخیص سے یہ پتہ چلا ہے کہ انہیں ذہنی دباؤ ہے، کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں مرگی ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ ان کی شادی کر دی جائے تو ٹھیک ہو جائیں گے لیکن ان کا رشتہ نہیں ملے ہوتا۔ بھائی کو دورہ ہمیشہ دن کے وقت پڑتا ہے۔ ایک دورے کے چند گھنٹوں بعد دوبارہ دورے کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ چہرے کے نقوش بدل جاتے ہیں۔ آنکھیں اوپر کو پڑھ جاتی ہیں۔ ہاتھ پیر مڑ جاتے ہیں، چہرے کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ جسم کو جھکے لگتے ہیں اور پھر دائیں طرف گر جاتے ہیں۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتا ہے۔ سر میں درد کی شکایت کرتے ہیں، پھر سو جاتے ہیں۔ سونے کے بعد اٹھتے ہیں تو تھوڑے ہو جاتی ہیں۔ ہوش میں آنے کے بعد پوچھتے ہیں کہ مجھے کیا ہوا تھا۔ دورہ اچانک پڑتا ہے اور وہ جہاں کہیں ہوں زمین پر گر جاتے ہیں۔

جواب: یہ بات ظاہر ہے کہ بھائی اعصابی مریض ہیں اور زیادہ امکان مرگی کا ہے۔ آپ کا خط ظاہر کرتا ہے کہ صحیح تشخیص یا علاج کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی گئی ہے۔ آپ کسی ماہر اعصاب و دماغ سے مشورہ کریں اور پھر علاج پر بخیرگی سے توجہ دیں۔ اس موقع پر ان کی شادی کا خیال ذہن سے نکال دیں۔ صبر اور احتیاط کے ساتھ یہ عمل کریں کہ روزانہ رات کو کسی وقت کوئی فرد با وضو ہو کر ایک بار ”یا ودود“ پڑھ کر ان

کے سر پر دم کر کے ہاتھ سر سے لیکر پورے چہرے پر پھیر دیا کریں اس عمل کو عرصت تک جاری رکھیں۔

### قوت برداشت

(رائے کاشف رضا۔۔۔ قصور)

میری عمر اٹھارہ سال ہے میں گھر کے تمام امور کو خوشدلی اور دل جمعی سے نمٹاتا ہوں اور محنت سے قطعی نہیں گھبراتا، میرا ایک ماہ سے حال یہ ہے کہ ذرا سا چلتا ہوں تو ٹانگیں کاٹنے لگتی ہیں اور سانس کھینچ کر لینا پڑتا ہے، ذرا سا کام ایک بوجھ محسوس ہوتا ہے، دل چاہتا ہے کہ لیٹا رہوں، ذرا سی بات پر غصے میں آ کر زور زور سے باتیں کرنے لگتا ہوں، برداشت ختم ہوتی جا رہی ہے اور طبیعت میں غصہ آتا جا رہا ہے۔

جواب: جسم میں بعض کیمیاوی تبدیلیوں کی وجہ سے احساسات بدل جاتے ہیں جسے عرف عام میں کمزوری بھی کہتے ہیں۔ بعض کام کرنے پر آپ کمزوری بھی محسوس کرتے ہوں گے۔ آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیں روزانہ صبح پانی پراکیں بار ”اَلرَّهْ بَلْکَ اَبَا ث الْکِتَابِ الْمُبِیْنِ الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ یَا اللّٰهُ یَا حَفِیْظُ“ پڑھ کر دم کر کے پیا کریں شام یا رات کو ایک بار سورہ فلق پانی پر دم کر کے پیا کریں، انشاء اللہ جلد طبیعت میں بہتری محسوس کریں گے۔

### احساسات کے اثرات

(فرح عدیل۔۔۔ لاہور)

میرا ذہن دماغوں اور دوسروں سے بھر گیا ہے۔ دنیا کی سرگرمیاں عجیب و غریب محسوس ہوتی تھیں، بڑی مشکلوں سے اس کیفیت میں کمی ہوئی لیکن ان احساسات نے ذہن پر کافی اثرات چھوڑے ہیں۔ ایک نامعلوم بے چینی اندرونی طور پر محسوس کرتی ہوں، آپ مجھے نقطہ بینی کی اجازت اور طریقے سے آگاہ کر دیں۔ دوسرا مسئلہ میری بہن کا ہے، اس کی آنتوں اور گردوں پر دم ہے، بہت علاج کرائے لیکن بیماری ختم نہیں ہوئی۔

جواب: آپ فی الوقت نقطہ بینی نہ کریں، علی الصباح ننگے پیر زمین پر کھڑی ہو جائیں اور ”سورہ فلق“ ایک بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر سے لیکر پاؤں تک پھیر لیں، اس طرح پانچ بار کیا جائے، رات سونے سے پہلے ”اِنَّ اللّٰهَ

### پیپاٹائٹس کا مجرب علاج

نسخہ: (1) تخم کاسنی 2 چھٹا ک (2) بیج کاسنی 2 چھٹا ک (3) گل نیلوفر 2 چھٹا ک (4) آلو بخارہ 4 چھٹا ک (5) جھوٹی الائچی چند ایک (6) چینی ڈیزھکلو تمام ادویات کو کوٹ کر 3 کلو پانی میں بھگو کر ابال لیں۔ جب پانی چوتھائی رہ جائے پھینی ڈال کر شربت تیار کریں۔ 3 بڑے بیج دن میں 4 بار استعمال کریں۔ ایک یا تین ماہ تک۔ یہ نسخہ ایک صاحب لوگوں کو بنا کر دیتے ہیں۔ بڑی مشکل سے نسخہ لیا ہے۔ یہ تجارتی راز ہے۔ عبقری کے قارئین کے لیے ارسال ہے۔ (مرسلہ: شاہد ارسلان۔ کراچی)

علیٰ کلّی شئی و قدّیر“ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین بار کریں۔ بہن کے مسئلے میں عرض ہے کہ با وضو ہو کر گردوں اور آنتوں کے مقام پر اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر آگشت شہادت پر دم کر کے لکھ دیا کریں۔ (والدہ یہ عمل کرے)

### مایوسی کا شکار

(محمد ادریس۔ کوٹ ادو)

میں آٹھ سال سے پریشانیوں اور مشکلات میں گرفتار ہوں۔ حالات خراب سے خراب تر ہوتے جا رہے ہیں اسی دوران میری ملازمت بھی چلی گئی۔ کسی کام میں کامیابی نہیں ہوئی۔ مایوسی کا شکار ہو گیا ہوں۔ کئی عمل اور وظیفے کئے لیکن بے اثر ثابت ہوئے۔ میرے حالات کی مناسبت سے کوئی مؤثر اسم تلقین فرمائیں۔

جواب: مایوسی سے بچیں کہ مایوسی انسان کو عمل اور کامیابی سے دور لے جاتی ہے۔ وظائف اور دعا پڑھنا اس لیے ہوتا ہے کہ انسان کو اللہ تعالیٰ کی کسی صفت سے فیض حاصل ہو اور اس کی قوت یقین اور عمل میں اضافہ ہو۔ چنانچہ انسان کو وظائف کے ساتھ ساتھ عمل سے کام لینا چاہیے اور کوشش ترک نہیں کرنی چاہیے۔ اس معاملے میں کسی مخصوص کام یا نوکری کو ذہن میں رکھنے کے بجائے حالات کے تحت جو کام ملے اسے شروع کر کے عمل کی ابتداء کریں۔ آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کے اسم ”یا وَهَّابُ“ کا ورد بابرکت ثابت ہو گا۔ روزانہ نماز عشاء یا نصف شب کے بعد تین سو بار پڑھ کر بارگاہ الہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔

# انجیر نے مجھے کان کے مسلسل آپریشن سے بچا لیا

دنیا کی کمائی آخرت کا ثواب  
اس ذات کی قسم جس نے مجھے حق دے کر بھیجا ہے، محمد ﷺ  
کے گھرانے کے کسی گھر میں ۳۰ دن سے آگ نہیں جلی  
(تحریر: ابولیب شاذلی)

حضرت محمد ﷺ کو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے پانچ کلمات  
سکھائے پھر حضرت محمد ﷺ نے بھی پانچ کلمات حضرت  
فاطمہؓ کو سکھائے اور حضرت فاطمہؓ کے واسطے سے پوری  
امت کو ملے۔

حضرت سید بن غفلہؓ کہتے ہیں کہ حضرت علیؓ پر ایک  
مرتبہ فائدہ آیا تو انہوں نے حضرت فاطمہؓ سے کہا اگر تم حضور  
ﷺ کی خدمت جا کر کچھ مانگ لو تو اچھا ہے۔ چنانچہ حضرت  
فاطمہؓ حضور ﷺ کے پاس گئیں، اس وقت حضور ﷺ کے پاس  
حضرت ام ایمنؓ موجود تھیں۔ حضرت فاطمہؓ نے دروازہ  
کھٹکھٹایا تو حضور ﷺ نے حضرت ام ایمنؓ سے فرمایا یہ  
کھٹکھٹا ہٹ تو فاطمہؓ کی ہے آج اس وقت آئی ہے پہلے تو کبھی  
اس وقت نہیں آیا کرتی تھی پھر حضرت فاطمہؓ اندر آ گئیں اور

انہوں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! ان فرشتوں کا کھانا لا  
إِلَهِ إِلَّا اللَّهُ، سُبْحَانَ اللَّهِ اور اَلْحَمْدُ لِلَّهِ کہن  
ہے ہمارا کھانا کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اس ذات کی قسم  
جس نے مجھے حق دے کر بھیجا ہے، محمد ﷺ کے گھرانے کے  
کسی گھر میں ۳۰ دن سے آگ نہیں جلی، ہمارے پاس چند  
بکریاں آئی ہیں اگر تم جاؤ تو پانچ بکریاں تمہیں دے دوں  
اور اگر چاہو تو تمہیں وہ پانچ کلمات سکھا دوں جو حضرت جبرائیل  
علیہ السلام نے مجھے سکھائے ہیں۔ حضرت فاطمہؓ نے عرض کیا  
نہیں بلکہ مجھے تو وہی کلمات سکھا دیں جو آپ کو حضرت  
جبرائیل نے سکھائے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا کہ تم یہ کہا کرو۔

يَا اَوَّلَ الْاَوَّلِينَ وَيَا اٰخِرَ الْاٰخِرِينَ وَيَا ذَا الْقُوَّةِ  
الْمَتِينِ وَيَا رَاحِمَ الْمَسْكِينِ وَيَا اَرْحَمَ  
الرَّاحِمِينَ۔ پھر حضرت فاطمہؓ واپس چلی گئیں۔ جب  
حضرت علیؓ کے پاس پہنچیں تو حضرت علیؓ نے پوچھا کیا ہوا؟  
حضرت فاطمہؓ نے کہا میں آپ ﷺ کے پاس سے دنیا لینے گئی  
تھی لیکن وہاں سے آخرت لیکر آئی ہوں، حضرت علیؓ نے کہا  
پھر تو یہ دن تمہارا سب سے بہترین دن ہے۔

(بحوالہ: حیاۃ الصحابہ جلد ۳ صفحہ ۵۶)

میرے کان کی بیماری دراصل موروثی ہے۔ میرے والد اور دادا سے چلی آرہی ہے۔ ہوش سنبھالتے  
ہی ناک، کان اور گلے کا ایک آپریشن ہوا۔ (تحریر: میاں عمران اعجاز۔ آصف بلاک اقبال ٹاؤن لاہور)

کان کے متعلق ایک معجزانہ علاج پیش خدمت ہے۔ میرے  
کان کا مسئلہ پیدا کنٹی بلکہ موروثی تھا۔ یہ بیماری میرے والد اور  
دادا سے چلی آرہی ہے۔ ہوش سنبھالتے ہی ناک، کان اور  
گلے کا ایک آپریشن ہوا۔ مگر کچھ عرصہ تک تو ناک اور گلہ ٹھیک  
رہا مگر کان بہنا شروع ہو گیا۔ پھر بس ہر وقت روٹی جیب  
میں رکھتا یا میں روٹی ڈھونڈتا رہتا تھا اور کانوں میں روٹی دیتا  
رہتا تھا۔ دایاں (Right) کان ہی خراب تھا اور وہی ہمیشہ  
بہتا تھا۔ بعض دفعہ تو خود شرم آتی تھی کہ کیا کان سے ہر وقت  
پیپ نکلتی رہتی ہے اور بو بھی آتی ہے۔ پھر 8th کلاس کے  
بعد ایک آپریشن ہوا مگر کچھ عرصہ بعد پھر وہی حالت۔ بعد میں  
تو میں ایسا عادی ہو گیا تھا کہ اگر کوئی مجھے کہتا تھا کہ کچھ علاج  
کرا لو تو میں یہی کہتا تھا کہ یہ مسئلہ تو ٹھیک نہیں ہو سکتا ہاں کچھ  
اور ہو تو سوچوں گا۔ والدین علیحدہ پریشان رہتے تھے اور میرا

کان تو ایسا تھا کہ جیسے اندر کسی نے پیپ کا پمپ لگایا ہوا ہے  
جو کبھی نہیں رکے گا۔ Masters کرنے کے بعد تک یہی  
حال رہا۔ آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ یہ عرصہ کیسے گزرا ہو گا۔  
لکھنے اور ہونے کا فرق ہے۔ بعض دوست تو کہتے تھے کہ تمہاری  
تواندہ سے دماغ کی ہڈی بھی گلی گئی ہوگی۔ لیکن میں ان باتوں  
کو سننے کا عادی ہو چکا تھا اس لیے مجھے فرق نہیں پڑتا تھا۔  
ایک دفعہ والدہ ناراض ہوئیں کہ تم ڈاکٹر کو دکھاؤ میں چلا تو گیا  
مگر مجھے پتا تھا کہ کچھ نہیں ہوتا نایک Specialist نے کہا  
کہ آپریشن ہو گا اور 35,000/- روپے کا خرچہ ہے مگر گارنٹی  
نہیں ڈاکٹر صاحب نے جو کہا وہ مجھے پہلے سے پتا تھا۔ پھر  
حکیم صاحب نے انجیر کا نسخہ بتایا کہ روزانہ رات کو 16 انجیر کے  
دانے آدھے آدھے کر کے 3 گلاس پانی نیم گرم کر کے رات  
کو بھگو دیں۔ صبح نہار منہ سارا پانی بھی پی جائیں اور ساری  
انجیر بھی کھا جائیں۔ دیکھنے میں تو عجیب ہی لگتا تھا کہ انجیر کا  
کان سے کیا تعلق اور کان بھی وہ جو پچھلے 25 سالوں سے بہتا  
ہو۔ لیکن بہر حال میں نے خوب پختہ ارادہ کر لیا کہ بس اب یہی  
علاج کروں گا۔ اگرچہ "ماسٹران کیپیوٹر سائنس" والے شخص کا  
اپنے ذہن کو یہ سمجھنا مشکل تھا کہ انجیر سے کان ٹھیک ہو جائے  
گا۔ خیر میں نے روز کا عمل شروع کر دیا۔ جب بھی حکیم صاحب

سے ملتا تو یہی کہتا کہ فرق نہیں پڑ رہا مگر وہ یہی فرماتے کہ فرق  
پڑ جائے گا میں نے اتنی پابندی سے یہ نسخہ استعمال کیا کہ کھانا  
رہ جاتا تھا مگر انجیر والا عمل نہیں رہتا تھا۔ شاید 2 مہینے یہ عمل کیا  
ہو گا اور یہ دو ماہ شاید اسی لیے گلے کہ 25 سالہ پرانا مسئلہ تھا۔  
مگر اس کے بعد تو بس یہی سوچتا ہوں کہ یہ معجزہ ہی ہے۔ انجیر  
کے عمل کو سال کو زیادہ ہو گیا ہے مگر بحال ہے کہ کان کبھی بہا ہو۔  
ایسا خشک ہوا کہ جیسے کوئی مسئلہ تھا ہی نہیں۔ اب یہ صرف اللہ کی  
شفاء ہے اور حکیم صاحب کی دعائیں۔ اللہ کا کرم ہے کہ یہ بیماری  
جز سے ختم ہو گئی۔ یہ کان کے متعلق میری آپ بیتی ہے مجھے تو  
اب جو بھی کان کا مسئلہ کہتا ہے تو میں اسے انجیری بتاتا ہوں۔  
لوگ تو یہ بھی کہتے ہیں کہ اتنے پڑھے لکھے ہو کر بھی کیا بات  
کہتے ہو مگر چونکہ میرا عملی ایک نمونہ ہے تو میں کسی کی نہیں سنتا۔  
(بقیہ: بڑوں کا بچپن اور عظیم ماں)

وہ نیک بندہ بھی کہیں سفر پر جا رہا تھا۔ اس کو جا کر سلام کیا۔ اس نے حکیم  
السلام کہا۔ اس نے کہا مجھے تیرے کان میں ایک بات کہنی ہے۔ اس نے کہا  
کہ اس نے کان میں کہا میں ملک الموت ہوں۔ اس نے کہا بہت اچھا کہ  
آپ کا آنا بڑا مبارک ہے۔ ایسے شخص کا آنا جس کا فریق بہت طویل ہو  
آ گیا تھا۔ مجھ سے جتنے آدمی دور ہیں، ان میں سے کسی سے بھی ملاقات کا  
آنا اشتیاق نہ تھا جتنا تمہاری ملاقات کا تھا۔ فرشتے نے کہا کہ تم جس کام  
کے لیے گھر سے نکلے ہو، اس کو جلدی پورا کرو۔ اس نے کہا مجھے حق تعالیٰ  
شانہ سے ملنے سے زیادہ محبوب کوئی بھی کام نہیں ہے۔ فرشتے نے کہا کہ تم  
جس حالت پر مرنا پسند کرتے ہو، میں اسی حالت میں جان قبض  
ا کروں گا۔ اس شخص نے کہا کہ تمہیں اس کا اختیار ہے؟ فرشتے نے کہا  
مجھے یہی حکم دیا گیا ہے (کہ تمہاری خوشی کا اجتماع کروں) اس شخص نے کہا  
کہ اچھا تو مجھے دھوکے کے نماز پڑھنے دو اور جب میں سجدہ میں جاؤں تو  
میری روح قبض کر لیتا۔ چنانچہ اس نے نماز شروع کی اور سجدہ میں اس کی  
روح قبض کی گئی۔ (مرسل: حافظ ریاض الحسن۔ ننگانہ)

دوا آزمودہ ٹوٹے بقری کے قارئین کے لیے  
شدید ترین خارش کے لیے گندھک میں سرسوں کا تیل ملا کر  
لگانے سے چند دنوں میں خارش کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ آدمی  
مقدار میں سرسوں کا تیل اور آدمی مقدار میں گندھک۔  
ایک سے دو ماہ کے بچے کی ناف اگر باہر کو آئے اور کچھی ہو تو اس  
پر صرف ایک دفعہ نمک چھڑکنے سے دو تین گھنٹے کے اندر وہ ناف  
غائب ہو جاتی ہے اور خشک ہو کر اندر کو چلی جاتی ہے۔  
(مرسل: طاہرہ عزیز۔ گوجرانوالہ)

کان کے متعلق ایک معجزانہ علاج پیش خدمت ہے۔ میرے  
کان کا مسئلہ پیدا کنٹی بلکہ موروثی تھا۔ یہ بیماری میرے والد اور  
دادا سے چلی آرہی ہے۔ ہوش سنبھالتے ہی ناک، کان اور  
گلے کا ایک آپریشن ہوا۔ مگر کچھ عرصہ تک تو ناک اور گلہ ٹھیک  
رہا مگر کان بہنا شروع ہو گیا۔ پھر بس ہر وقت روٹی جیب  
میں رکھتا یا میں روٹی ڈھونڈتا رہتا تھا اور کانوں میں روٹی دیتا  
رہتا تھا۔ دایاں (Right) کان ہی خراب تھا اور وہی ہمیشہ  
بہتا تھا۔ بعض دفعہ تو خود شرم آتی تھی کہ کیا کان سے ہر وقت  
پیپ نکلتی رہتی ہے اور بو بھی آتی ہے۔ پھر 8th کلاس کے  
بعد ایک آپریشن ہوا مگر کچھ عرصہ بعد پھر وہی حالت۔ بعد میں  
تو میں ایسا عادی ہو گیا تھا کہ اگر کوئی مجھے کہتا تھا کہ کچھ علاج  
کرا لو تو میں یہی کہتا تھا کہ یہ مسئلہ تو ٹھیک نہیں ہو سکتا ہاں کچھ  
اور ہو تو سوچوں گا۔ والدین علیحدہ پریشان رہتے تھے اور میرا  
کان تو ایسا تھا کہ جیسے اندر کسی نے پیپ کا پمپ لگایا ہوا ہے  
جو کبھی نہیں رکے گا۔ Masters کرنے کے بعد تک یہی  
حال رہا۔ آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ یہ عرصہ کیسے گزرا ہو گا۔  
لکھنے اور ہونے کا فرق ہے۔ بعض دوست تو کہتے تھے کہ تمہاری  
تواندہ سے دماغ کی ہڈی بھی گلی گئی ہوگی۔ لیکن میں ان باتوں  
کو سننے کا عادی ہو چکا تھا اس لیے مجھے فرق نہیں پڑتا تھا۔  
ایک دفعہ والدہ ناراض ہوئیں کہ تم ڈاکٹر کو دکھاؤ میں چلا تو گیا  
مگر مجھے پتا تھا کہ کچھ نہیں ہوتا نایک Specialist نے کہا  
کہ آپریشن ہو گا اور 35,000/- روپے کا خرچہ ہے مگر گارنٹی  
نہیں ڈاکٹر صاحب نے جو کہا وہ مجھے پہلے سے پتا تھا۔ پھر  
حکیم صاحب نے انجیر کا نسخہ بتایا کہ روزانہ رات کو 16 انجیر کے  
دانے آدھے آدھے کر کے 3 گلاس پانی نیم گرم کر کے رات  
کو بھگو دیں۔ صبح نہار منہ سارا پانی بھی پی جائیں اور ساری  
انجیر بھی کھا جائیں۔ دیکھنے میں تو عجیب ہی لگتا تھا کہ انجیر کا  
کان سے کیا تعلق اور کان بھی وہ جو پچھلے 25 سالوں سے بہتا  
ہو۔ لیکن بہر حال میں نے خوب پختہ ارادہ کر لیا کہ بس اب یہی  
علاج کروں گا۔ اگرچہ "ماسٹران کیپیوٹر سائنس" والے شخص کا  
اپنے ذہن کو یہ سمجھنا مشکل تھا کہ انجیر سے کان ٹھیک ہو جائے  
گا۔ خیر میں نے روز کا عمل شروع کر دیا۔ جب بھی حکیم صاحب

# سورہ یسین کے آزمودہ کمالات و مشاہدات

اکتالیس مرتبہ سورہ یسین شریف پڑھ کر درو کران دونوں قبائل کی صلح کے لیے دعا کی تمام ساتھی رو رہے تھے، دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہو گئی مسجد نمازیوں سے بھر گئی بازار کھل گئی (پروفیسر، ڈاکٹر نور احمد نور۔ فزیشن ملتان)

## وضع حمل میں دشواری کے مشاہدات:

سورہ یسین شریف کو اس موقع پر کئی بار آزمایا۔ چند سال قبل میری ایک عزیزہ وضع حمل کے لیے لیبر روم میں داخل ہوئی لیڈی ڈاکٹر نے بتایا کہ بچہ اٹلا ہے اور تقریباً ۱۲ گھنٹے میں فراغت ہوگی، ابھی کافی دیر ہے۔ میں نے سورہ یسین شریف پڑھ کر بی بی کو پودی۔ تو آدھ گھنٹے میں بی بی فارغ ہو کر گھر چلی گئی۔ اس کے بعد لیڈی ڈاکٹر نے جب لیبر روم آنے کے لیے نرس کو فون کیا تو نرس نے بتایا کہ وہ بی بی تو فارغ ہو کر گھر بھی چلی گئی اور کوئی بھی دقت پیش نہیں آئی۔ یہ بات سن کر لیڈی ڈاکٹر نے مجھے فون کیا کہ یہ کیسے ہوا؟ میں نے اس کو سورہ یسین شریف والی بات بتائی تو وہ محترمہ حیران رہ گئی۔

چند ماہ بعد اس طرح میری ایک عزیزہ کا وضع حمل ہونا تھا۔ لیڈی ڈاکٹر نے ۱۲ گھنٹے کا پروگرام بتایا مگر باری تعالیٰ نے سورہ یسین شریف کی برکت سے بغیریت ایک گھنٹے کے اندر اندر فارغ کر دیا اور لیبر روم والے سارے حضرات حیران رہ گئے۔ میں نے ان کو سورہ یسین شریف کی برکات بتائیں تو وہ بہت حیران ہوئے۔ اصل بات دین سے دوری ہے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام کا یقین عطا فرمائے۔ آمین۔

مولانا محمد اسلم مرحوم نیشنل کالج ملتان کے خطیب رہے ہیں۔ ایک دن ان کی زیارت کے لیے گیا تو وہاں ایک غریب آدمی بیٹھا رہا تھا اور مولانا مرحوم کو بتا رہا تھا کہ اس کی بیوی دو دن سے لیبر روم میں داخل ہے اس کا وضع حمل ہونا تھا، بچہ ٹیڑھا ہونے کی وجہ سے بہت دیر ہو گئی، اب ڈاکٹروں نے بڑا آپریشن تجویز کیا تھا علاج پر کافی رقم خرچ کر چکا تھا اور خون کی دو بوتلیں بھی فراہم کرنا تھیں۔ مولانا مرحوم نے تھوڑا سا پانی میرے سامنے منگوایا سورہ یسین شریف پڑھی اور مریضہ کو پلانے کے لیے روانہ کر دیا۔ اللہ کی شان یہ پانی پلانے کے فوراً بعد وضع حمل ہو گیا اور آپریشن کے تمام پروگرام ختم ہو گئے۔ دو قبائل میں صلح: تقریباً ۱۲ سال قبل بٹ گرام سے آگے گجڑی کے علاقے میں ایک دفعہ دعوت والوں کے ساتھ جانا ہوا۔ ہمارے امیر محکمہ حیوانات کے ڈائریکٹر تھے۔ گجڑی ایک بہت بڑا پہاڑ ہے جس کی مختلف بلندیوں پر پانچ

## شہر آباد میں اور ہر ایک کی علیحدہ مسجد ہے۔

جونہی ہم اس پہاڑ کے قریب ہوئے تو سب سے پہلے پولیس والوں سے ملاقات ہوئی۔ پولیس والے ہمیں دیکھ کر خوش ہوئے اور بتایا کہ یہاں ایک چشمہ پر بھگڑا چل رہا ہے پچھلے اٹھارہ دن سے دو قبائل میں جنگ جاری ہے، بیس آدمی مر چکے ہیں، لاکھوں روپے کا اسلحہ ضائع ہو چکا ہے۔ یہ خبر ہمارے لیے پریشان کن تھی۔ ہم نیچے والی مسجد میں داخل ہوئے عصر کا وقت تھا، نماز پڑھی اور اس کے بعد فائرنگ شروع ہو گئی اور اوپر پہاڑ والے نیچے والوں پر گولیاں برس رہے تھے اور نیچے والے چھپ کر اوپر فائرنگ کر رہے تھے جنگ کا سماں تھا۔ تمام دعوت والے روزے سے تھے مغرب کی اذان دی کوئی بھی مسجد میں نہ آیا۔ ہمارے کھانے پینے کو کچھ نہ تھا۔ کھجور کے ایک دانے سے انظار کی، پانی نہ مل سکا۔

تھوڑی دیر کے بعد فائرنگ رک گئی بازار کھل گئی اور ہم نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ دوسرے دن ایس پی، اسسٹنٹ کمشنر وغیرہ وہاں آ گئے۔ ہمارے دوستوں سے ملے اور کہا کہ پٹھان، دعوت والوں کی بات ماننے ہیں آپ ان دونوں قبائل میں صلح کرادیں۔ دونوں قبائل کے بزرگوں کو پولیس نے بلوایا۔

ہمارے امیر صاحب اور مجھے صلح کرانے کے لیے بلایا گیا ہم دونوں نے فریقین کی بات سن کر پھر دونوں کو صلح کی ترغیب دی اللہ کا واسطہ دیا کئی گھنٹے تک ہم منتیں کرتے رہے مگر ناکام رہے۔ ایس پی اور اسی صاحب نے آخر تک آکر ان کو دھمکیاں دیں اور دونوں قبائل نے ان کو برا بھلا کہا معاملہ اور گڑ گیا۔ ہم سب بہت پریشان تھے، نکلنے کا کوئی راستہ نہ مل رہا تھا۔ آخر مسجد میں واپس آئے تو فائرنگ دوبارہ شروع ہو گئی ہمارے سامنے ایک آدمی مرا پڑا تھا۔ عصر کا وقت ہوا اور عصر گزر گئی اسی طرح مغرب گزر گئی اور عشاء کا وقت بھی گزر گیا کھانے پینے کو کچھ بھی نہ ملا کیوں کہ بازار بند تھے پانی نہ ملتا تھا اس لیے آدھی رات تک بھوک اور بیاس میں گزارہ کیا۔ انظار کے لیے کچھ نہ ملا۔ آخر اللہ تعالیٰ کی ذات کی طرف متوجہ ہوئے۔ امیر صاحب نے سورہ یسین پڑھ کر دعا کرنے کی ترغیب دی، اکتالیس مرتبہ سورہ یسین شریف پڑھ کر درو کران دونوں قبائل کی صلح

## سنیاسی نے پھری کا نسخہ بتایا تھا

محترم جناب طارق محمود صاحب السلام علیکم! ماہنامہ عبقری کے لیے دعا گو ہوں خداوند کریم اسے شہرت کی بلند یوں تک پہنچائے۔ ایک نسخہ حاضر خدمت ہے جو کئی سالوں سے زیر استعمال ہے۔ لا جواب اور مجرب ہے اپنے اثرات خود دکھائے گا۔ مجھ کو یہ ایک سنیاسی نے بتایا پھر بنا کر دیا۔ ایسے لوگ جو گردے کی پھری کا آپریشن کرا چکے تھے ہندوست ہوئے۔ کئی لوگ ادویات سے عاجز آ گئے مگر اس دوائی نے کمال کر دیا۔ بالکل بے ضرر ہے اور فائدہ کے لیے مسیحا اثرات رکھتا ہے۔ سالم ہلدی کی دو گانٹھیں لیکر لیموں کے رس میں تر کریں۔ پھر خشک کریں۔ لیموں کا پانی ایک پاؤ توہین ہارتر خشک ہونے پر چیس کر شہد ملا کر پھرنے کے برابر گولیاں بنالو۔ صبح شام ہمارا پانی استعمال کرائیں۔ پھری کو جڑ سے نکالتا ہے۔ خواہ کیسی ہی کیوں نہ ہو۔ ان شاء اللہ دوبارہ نہ ہوگی عمدہ اور صدی راز ہے۔ (تحریر: ڈاکٹر شوکت علی شاہین۔ خانیوال)

کے لیے دعا کی تمام ساتھی رو رہے تھے، دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہو گئی، مسجد نمازیوں سے بھر گئی اور بازار کھل گئی۔ ہم نے مقامی ساتھیوں سے پوچھا کہ کیا ہوا؟ تو انہوں نے بتایا کہ ہم فائرنگ کر رہے تھے کہ یک دم خیال آیا کہ ہم کیا کر رہے ہیں اس میں کیا فائدہ؟ یہ خیال دونوں قبائل کے دلوں میں اللہ تعالیٰ نے بیک وقت ڈالا اور چند شرائط پر دونوں قبائل میں صلح ہو گئی یہ سب کلام اللہ کی برکت کا نتیجہ تھا۔

## کھانا کم ہونے کا خوف اور سورہ یسین کا اثر:

ایک اور موقع پر گرمیوں کے موسم میں پہاڑوں پر دعوت والوں کے ساتھ جانا ہوا۔ صبح کے وقت ایک پہاڑی سے دوسری پہاڑی تک پیدل جانا تھا۔ سفر لمبا تھا ہر ایک نے اپنا اپنا سامان سر پر اٹھایا اور چلنا شروع کر دیا۔ کیونکہ رمضان کا مہینہ تھا اس لیے آٹا چاول وغیرہ نہ خریدے، مشورے میں یہ طے پایا کہ جہاں جا رہے ہیں وہاں سے خرید لیں گے۔

دوپہر کے وقت نئی پہاڑی پر پہنچے، صرف پانچ مکان اور ایک مسجد تھی۔ کیونکہ کھانے پکانے کا نظام میرے ذمہ تھا میں نے راشن چیک کیا تو ایک آدمی کے راشن سے بھی کم چاول اور دال تھی۔ دکان کی تلاش میں نکلے تو معلوم ہوا کہ یہاں تو کوئی دکان نہیں راشن وغیرہ تو اسی پہاڑی پر ملے گا جو ہم صبح کے وقت چھوڑ آئے تھے۔ ہمارا رہبر ہمیں نئی پہاڑی پر چھوڑ کر واپس چلا گیا اب واپس جانا بھی ناممکن تھا۔ عصر کے وقت چار آدمی اور آ گئے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

# جنسی توانائی کے لیے ورزش اور صحیح غذا کی اہمیت

جنسی تسکین و راحت میں اضافے کی بہترین صورت یہ ہے کہ ایک ایسا طرز حیات اختیار کیا جائے جو متوازن ہو اور جس سے صحت میں اضافہ ہو۔ گویا اسکے لیے یہ ضروری ہے کہ سب سے پہلے مناسب اور اچھی غذا پر توجہ دی جائے۔

قدیم چین اور مصر کے معالجین کی رائے میں جنس کا صحت سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ یہ معالجین مقوی باہ دواؤں کی اہمیت کو تسلیم کرنے کے علاوہ ان کے استعمال پر بھی زور دیتے تھے۔ جدید سائنس دان اب یہ تسلیم کرنے لگے ہیں کہ قدیم معالجین کا یہ نظریہ درست تھا۔ جنسی سرگرمی، بہترین مدافعتی اور شفا بخش سرگرمی ہوتی ہے۔

## میاں بیوی کا مقدس رشتہ

سان فرانسکو کے ادارے ایڈوانسڈ اسٹڈی آف ہیومن سیکسوالٹی کے صدر ڈاکٹر میک الوانا کے مطابق مطالعات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ جنسی ملاپ سے جسم کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے، درد دور ہوتے ہیں اور غددوں کا نظام متوازن اور چوکس رہتا ہے۔ ایک اور ڈاکٹر ڈیو کٹر کے مطابق جنسی ملاپ میں باقاعدگی سے ہارمونی افزائش اور اس کا بہاؤ درست رہتا ہے جس کے نتیجے میں عورت کی صحت بہترین اور عمر طویل ہوتی ہے۔ ایک اور ماہر سلتھیا مروس وائسن کے مطابق اب جب کہ جنسی امراض اور ایڈز عام ہو رہے ہیں، ایک شریک حیات کے ساتھ تعلق برقرار رکھنے ہی میں ان امراض سے حفاظت ممکن ہے۔ آج ہم لوگ یہ حقیقت تسلیم کرنے پر مجبور ہیں کہ مشرق کے قدیم معالجین اور دانش وروں کا یہ خیال درست تھا کہ حسن و صحت صرف ان خواتین اور مردوں کا حصہ ہوتے ہیں جو گہرے اعتماد اور محبت کے رشتے کے ساتھ ایک دوسرے سے منسلک رہتے ہیں یعنی شوہر اور بیوی کے مقدس رشتے میں بندھے مرد و خواتین ہی جنسی لطفانوں اور اس کی پیچیدگیوں کو اچھی طرح سمجھنے کی وجہ سے طمانیت حاصل کرتے ہیں اس سے ان کی صحتیں اچھی رہتی ہیں۔

## پرست زندگی کے راز

دور حاضر میں جنسی کارکردگی کی سطح گرتی جا رہی ہے۔ چنانچہ اس سے تعلق رکھنے والے مسائل بڑھ رہے ہیں۔ ڈاکٹر وائسن کی رائے میں جنسی ملاپ کی خواہش میں کمی کے طبی اسباب ہیں۔ چنانچہ مبینہ میں دودفعہ سے کم جنسی ملاپ کرینوالے عورت و مرد دہائیوں صدی کے اس اہم طبی مسئلے یعنی خواہش کی کمی کا شکار ہیں۔ ڈاکٹر وائسن کے مطابق مردوں

## علم میں اضافے کے لیے

دماغی طاقت میں اضافے کے لیے ”یا وایع العطاء وانگرم“ روزانہ ایک تہیج پڑھیں۔

جب بھی کوئی کام یا خاص ذمہ داری کا کام ہو تو اس میں بہتری کے لیے ”اَفْرِضْ اَمْرِي اِلَّا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌ بِالْعِبَاد“ اپنی سہولت کے مطابق پڑھیں ان شاء اللہ کام میں بہتری ہوگی۔ (مرسلہ شہناز مظفر۔ گجرات)

نظام بالکل درست اور چست رہتے ہیں۔ عضلاتی نظام بڑی عمدگی سے کام کرتا رہتا ہے، غددوں اور ہضم کا نظام متوازن رہتا ہے یہاں تک کہ جلد کی صحت اور اس کی رنگت نکھری نکھری اور جوان رہتی ہے۔

عورت اور مرد دونوں کی بہترین جنسی صلاحیت اور توانائی کے لیے الگ الگ ورزشیں ہوتی ہیں۔ ان ورزشوں سے ان کے وہ عضلات توانا ہوتے جو جنسی عمل میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں آرو بک ورزشیں (جو گنگ، سائیکلنگ اور تیراکی وغیرہ) بھی شامل ہیں۔ ان سے عضلات میں پگھ آتی ہے اور توانائی بڑھتی ہے۔ کیگل (Kegel) ورزشیں یعنی پیڑ کے عضلات کو بار بار سکیڑنے اور ڈھیل کرنے کی مشق سے خواتین اور مردوں کے جنسی اعضا پر بڑے خوش گوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یوں تو یہ ورزشیں پیشاب نہ رکنے کی شکایت کے لیے بہت موثر بھی جاتی ہے، لیکن ان ورزشوں سے جنسی اعضا میں دوران خون کے تیز ہونے سے ان کی کارکردگی میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان عضلات کو مضبوط بنانے کے لیے یوگا میں بھی کئی ورزشیں ہیں۔ خود سانس لینے کی ورزش یعنی پرانایام میں سانس خارج کرنے کے بعد پیٹ کو بار بار سکیڑتے رہنے سے آنتوں کی حرکت میں اضافے کے علاوہ اندرونی جنسی اعضا میں آکسیجن سے پر خون کی گردش بڑھ جاتی ہے جس سے ان کے رگ دریائے مضبوط ہوتے ہیں۔

## حواں ختمہ کا جنسی زندگی پر اثر

ان تدابیر و اقدامات کے علاوہ حواں ختمہ کے استعمال و تحریک سے بھی جنسی توانائی کو بیدار اور تازہ دم رکھنا چاہیے یعنی دیکھنے، سونگھنے، چھونے، سننے اور چمکنے کی صلاحیتوں سے کام لے کر بھی اس صلاحیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات تسلیم کرنی پڑے گی کہ مشرقی قدیم طبوں میں اس کی بڑی اہمیت ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

## متوازن غذا اور ورزش

جنسی تسکین و راحت میں اضافے کی بہترین صورت یہ ہے کہ ایک ایسا طرز حیات اختیار کیا جائے جو متوازن ہو اور جس سے صحت میں اضافہ ہو۔ گویا اسکے لیے یہ ضروری ہے کہ سب سے پہلے مناسب اور اچھی غذا پر توجہ دی جائے۔ ایسی غذا جس میں چکنائی کم ہو، ریشہ زیادہ ہو، حرارے معتدل ہو، سبزیاں، پھل اور آناج خوب شامل ہوں۔ اس کے بعد ورزش ضروری ہے۔ جسمانی سرگرمی اور ہاتھ پاؤں کو متحرک رکھنے سے جنسی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے بشرطیکہ اس میں باقاعدگی ہو۔ جسمانی مشقت یا ورزش سے جسم کے تمام



## اللہ الصمد کے کمالات و مشاہدات ✽ کشف کا حصول کیسے ہو؟ ✽ يَا بَصِيرُ کے کمالات و مشاہدات

قرآنی کمالات سے لائمی اور دوری ہے۔ آئیے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقیناً جانے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزمائے خود کشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی بھی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

## کالی دنیا کا لے عامل اور ازیلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

### اللہ الصمد کے کمالات و مشاہدات

اللہ بے نیاز ہے۔ اللہ کی شان بے نیازی، صفاتِ محمدیت یعنی اللہ پر بھروسے کی مظہر ہے۔ جو شخص اللہ کو اس صفت سے پکارتا ہے وہ اس کا مظہر ہو جاتا ہے۔ لہذا جو شخص اللہ کے مقرب بندوں میں شامل ہونا چاہے وہ شیخِ کامل کی اجازت سے روزانہ کثرت سے پڑھنا شروع کر دے۔ اگر کسی کا شیخ نہ ہو تو وہ اسے گیارہ ہزار مرتبہ صبح اور گیارہ ہزار مرتبہ رات کو پڑھے اور سات سال تک یہ وظیفہ جاری رکھے انشاء اللہ اس عرصے کے دوران خدائی رحمتوں سے مالا مال ہو جائے گا۔ ظاہری اور باطنی سچائی نصیب ہوگی بلکہ ولایت کا مقام صدیقیت بھی اس اسمِ اعظم سے حاصل ہوتا ہے۔ ”اللہ الصمد“ پڑھنے سے انسان مخلوقِ خدا سے بے نیاز ہو جاتا ہے اور دین و دنیا حاصل ہو جاتے ہیں اس کے باطنی اسرار بے پناہ ہیں۔ رسول اکرم ﷺ کی حضوری اس سے حاصل ہوتی ہے۔ جنت، دوزخ، ارض و سما کی روحانی سیر اور مشاہدات اس سے حاصل ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہی اسم، اللہ کے خاص بندوں کو مقامِ وصل، فنا اور بقا کی منازل عبور کروا دیتا ہے۔ ”اللہ الصمد“ کے ورد سے عام لوگوں کو بھی بے شمار فیوض و برکات حاصل ہوتے ہیں۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کے کاروبار میں خیر و برکت اور رزق میں وسعت ہو تو وہ روزانہ ایک ہزار مرتبہ پڑھے، انشاء اللہ دنیاوی دوست حاصل ہوگی اور کبھی خالی جیب نہ رہیگا۔ اگر کوئی دنیا کے مکر و فریب اور دھندوں میں مبتلا ہو اور اس سے چھٹکارا پا کر سکونِ قلب چاہتا ہو تو اسے جمعرات اور جمعہ کی درمیانی شب میں ساری رات ہی پڑھے، عجیب فرحت اور سکون محسوس ہوگا (ان شاء اللہ)۔ ہر نماز کے بعد جو شخص 33 مرتبہ پڑھے وہ اجرِ عظیم پائے گا۔ دنیا اس سے پیار کرنے لگے گی۔ جو شخص تہجد کے وقت 500 مرتبہ پڑھے وہ دین و دنیا میں سکھ اور راحت پائے گا، پریشانیوں اس سے دور رہیں گی اور اگر کوئی شخص ایک کروڑ مرتبہ پڑھے لے تو جو اللہ سے مانگے وہی پائے۔

### کشف کا حصول کیسے ہو؟

وَسِعَ رَبِّي كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا (سورۃ انفاح کی آیت نمبر 81) ترجمہ: ”میرا پروردگار علم میں ہر شے کو سمائے ہوئے ہے“ اس آیت کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ جس شخص کو یہ شوق ہو کہ اس کو کشف یا اشارات کے ذریعے باطنی طور پر اللہ کا قرب حاصل ہو یعنی کہ وہ اللہ کے نیک بندوں میں شامل ہونا چاہے۔ اس کا مقصد صرف اللہ کی رضا ہو تو اسے چاہیے کہ روزانہ بلا ناغہ تین سال تک گیارہ ہزار مرتبہ پڑھے، مدت ختم ہونے پر روحانی علم سے مالا مال ہو جائے گا۔ باطنی اسرار اس پر کھلنے لگیں گے مگر اخلاص شرط ہے۔ اگر کوئی شخص اسے روزانہ (1025) ایک ہزار پچیس مرتبہ پڑھے تو اسے باطنی علم حاصل ہوگا جس سے وہ لوگوں کے دلوں پر حکومت کرے گا۔ عزت میں اضافہ ہوگا۔

اگر کسی بچے کو سبق یاد نہ ہوتا ہو تو یہ آیت سات (7) مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اکتالیس (41) یوم تک پلائیں (روزانہ دم کریں) انشاء اللہ وہ پڑھائی کی طرف راغب ہوگا اور جلد ہی اسے سبق یاد ہونا شروع ہو جائے گا۔

### يَا بَصِيرُ کے کمالات و مشاہدات

يَا بَصِيرُ: ”دیکھنے والا“ اس نام کے اعداد ابجد 302 ہیں۔ اس اسم کا ورد کرنے والا شخص مشاہداتِ الہی کا نظارہ کرتا ہے۔ جو کوئی اسے اعداد ابجد کے مطابق 302 مرتبہ روزانہ فجر کی سنتوں اور فرض کے درمیان پڑھے تو تھوڑے ہی عرصے میں اس کے قلب میں نورانیت کا ظہور ہوگا۔ جو شخص اس اسم کو زعفران و گلہب سے لکھے اور دھو کر پیئے تو اس کی نگاہ میں روشنی اور قلب میں نور پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص مطالعے سے پہلے پانچ مرتبہ ”يَا بَصِيرُ“ پڑھے گا کبھی بھی نظر کمزور نہ ہوگی۔ اگر کوئی شخص اس اسم کو وقت اور جگہ کی پابندی کے ساتھ چالیس روز تک 3510 مرتبہ پڑھے۔ تو اس کے قلب و نظر میں نور پیدا ہو جاتا ہے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

### (بقیہ: خوبصورتی اور دل کشی کا احساس)

سانولی رنگت کے لیے آزمودہ نسخہ:۔ بچے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے اجنبی کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے۔ رات کو بچے کی دال دھو کر بھگو دیں۔ صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں۔ جب عمدہ کریم بن جائے تو چینی کے پیالے میں ڈال کر لیوں کا رس ایک گچھ اس میں شامل کر دیں اب اس مرکب کو جسم اور چہرے پر ملیں۔ بدن کی حدت سے مرکب خشک ہو جائے گا۔ تو کسی اچھے صابن سے غسل کر لیں۔ اس سے سانولی رنگت کا گھر جانا مازی ہے۔ بڑے بیٹھے ہارام ہیں کہ دودھ یا ملائی کے ساتھ چہیت بنا کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ بیس منٹ کے بعد جب یہ خشک ہو جائے تو اس کو ل کر اتار لیں اور چہرہ دھو لیں۔ رنگت گھر آئے گی۔ جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔ ہٹا پاک یا کوئی بھی سبزی کو ابلانے کے بعد اس کے پانی کو محفوظ کر لیں پھر اس کو وضو کر کے چہرے پر ملیں بڑے قدرتی دھن چہرے پر ملیں۔ دس منٹ بعد چہرہ پانی سے دھو لیں۔ ہٹا کھانے کی میز پر بیٹھے ہوئے پھلوں کو کس کر کے جوس نکال کر چہرہ پر لگائیں اور پھر دس منٹ بعد چہرے دھو لیں ہٹا کھنی در جو کا آنا ہم وزن لے کر اس میں آدھے لیوں کا رس ملا کر پی لیں۔ اس لٹی کو گردن، چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو مرتبہ کریں ہٹا دھوپ میں لکھنے سے رنگت سانولی ہو جائے یا دھوپ پر جائے تو انکو گردن کا رس چہرے پر ملیں۔ جلد پر رس خشک ہو جائے تو چہرہ دھو لیں۔

بہزیوں اور پھلوں کے ساتھ دودھ کا ذکر بھی ضروری ہے۔ دودھ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ گرمیوں میں سنولائے ہوئے چہرے کے لیے دودھ خاص طور پر مفید ہے۔

(۱) چوتھائی گلاس دودھ لیں اور اس میں ایک چمکی کھانے کا سوڈا ملا لیں۔ ایک روٹی کے ٹکڑے کو اس محلول میں بھگو کر چہرے کو چھپتے ہیں چہرے کی سنولائٹ اور پیش در ہوا جائے گی (۲) آدھے گلاس دودھ میں ایک لیوں کا عرق ملا لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اس محلول سے چہرہ دھو لیں۔ جلد تر و تازہ اور رنگت صاف ہو جائے گی۔

(۳) خشک جلد کے لیے دودھ اور شہد کا محلول بنا کر اس میں پے ہوئے بادام شامل کر کے لیپ تیار کریں۔ یہ لیپ چہرے پر آدھا گھنٹہ لگا رکھنے دیں۔ اس لیپ سے جلد بھنی اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ (۴) دودھ میں خیر ملا لیں۔ اس کا لیپ روغنِ جلد کے لیے نہ مند ہے۔

### قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی نوٹ لکھا یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، بہزی، بیوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، بہزی، جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لیکن اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم عام ہودہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوقِ خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

# کبل کے نیچے نو جوان لڑکی کی لاش تھی

انسپکٹر بہت پریشان تھا اور عصر کی نماز کے دوران بھی اسے رہ کر خیال آ رہا تھا۔ نماز پڑھنے کے بعد اس نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی اے اللہ اے میرے رب، کوئی سبب بنا اور میری مشکل کو حل کر دے۔ (تحریر: محمد علی چوہدری۔ مکہ مکرمہ)

اس کے نیچے ایک اور کبل تھا اس نے وہ کبل بھی کھینچا جو درزی تھا۔ اس نے کبل باہر نکالا تو اس کی چیخ نکل گئی۔ کبل میں ایک نو جوان لڑکی کی لاش لپٹی ہوئی تھی۔ وہ کبل وہیں چھوڑ کر تھانے چلا گیا اور اس انسپکٹر کو جو میرے پاس بیٹھا ہوا تھا بتایا۔ انسپکٹر نے مجھے بتایا کہ یہ اس لڑکی کی لاش تھی جو پانچ دن پہلے غائب ہوئی تھی۔ اللہ تعالیٰ نے مدد کی، معمر حل ہو گیا اور چند دنوں کی تفتیش اور سراغ رسانی سے مجرم بھی پکڑے گئے۔ انسپکٹر نے اطلاع دینے والے شخص کو دو ہزار ریال اپنی جیب سے انعام دیا۔ واقعہ لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ اگر ہماری پولیس ہوتی تو انا اس شخص کو پکڑ لیتی اور اسے انعام دینے کی بجائے اس سے نذرانہ وصول کر کے چھوڑتی۔

(بقیہ: چائے پانی فیصلہ آپ کریں)

بکنے والے پاگل پن کو ہڈیاں کہتے ہیں۔ چائے ایسا پاگل بناتی ہے کہ انسان آرام سے نہیں بیٹھا کچھ نہ کچھ بولتا ہی رہتا ہے (15) نفع (16) ہائی بلڈ پریشر جب کوئی بات پڑتا ہے اور مرنے مارنے پر عمل جاتا ہے تو کہتے ہیں اسے ہائی بلڈ پریشر ہو گیا ہے۔ یہ سارے چائے کے کرشمے ہیں (17) چائے سے خفقان ہوتا ہے، دل زور زور سے دھڑکتا ہے، کانپتا ہے اور ہر چیز سے ڈرتا رہتا ہے۔ کہتا ہے ادھر سے جن آگیا ادھر سے جن آگیا، ہمارے گھر میں آدمی رات کو جن آ جاتا ہے اور یہ کرتے ہیں وہ کرتے ہیں (18) ٹنٹی (19) بائیس (20) بھوک بند ہو جانا (21) سعدی کی تیراہیت (22) زبان، جمل اور پیمبروں میں کیسٹ (23) السر (24) جسم میں ناقابل برداشت درد (25) دانتوں میں درد (26) جو عروس چائے کی عادی ہوئی ہیں ان میں سے بعض کو حیض کے ایام میں پیٹ میں سخت درد محسوس ہوتا ہے (27) انسانی جو ہر پتلا ہو جاتا ہے جس کے نقصان ہر ذی شعور جانتا ہے۔ (28) کھانسی (29) پریشان خیالات (30) نزلہ و زکام (31) حضرت مفتی رشید احمد صاحب فرماتے ہیں کہ اور ایک بات جو کہ کتاب میں تو نظر نہیں آتی لیکن مجھ پر گزری ہے۔ ایک بوڑھے نے دو تین روز مجھ کو چائے پلا دی، اس کی تو ہڈیوں میں رچی ہوئی تھی، آہستہ آہستہ ہر کا عادی ہوا تھا۔ مجھے اچانک پلا دی دو تین دن تک، اس وقت میری عمر تقریباً چوبیس یا پچیس سال ہو گئی اس کا اثر یہ ہوا کہ پیشاب کی تالی میں درم اور جلن، بہت درد سے پیشاب آنے لگا، پیشاب کی بندش بھی، جلن اور سوزش بھی، بہت سخت تکلیف اور نرگ ایسا سرخیوں معلوم ہوتا تھا کہ خون آ رہا ہے، یہ قصہ تو میرے ساتھ کیا ایک بوڑھے نے دو تین روز چائے پلا کر اس کے بعد دو تین روز دہی کی کمی لی تو اللہ تعالیٰ نے خیریت عطا فرمائی۔ اللہ تعالیٰ اس بوڑھے کی مغفرت فرمائیں۔

# قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹونکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

میاں بیوی کے درمیان جھگڑا: اکثر ایسا ہوتا ہے کہ میرے میاں مجھ سے انتہائی خفا ہو جاتے ہیں حالانکہ بہت محبت اور عزت دینے والے ہیں۔ آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ نہایت پریشان ہوں 13 سال شادی کو ہو گئے ہیں صرف ایسی خاتون یا درود والے صاحب بتا دیں جن کے ساتھ ایسا ہوا ہو اور انہیں فائدہ ہوا ہو۔ (بشری حسن۔ لندن)

امروؤں کا حسن و خوبصورتی: میرے اُردو گھٹے نہیں ہیں۔ بھورے رنگ کے ہیں۔ کیا اس کا کوئی حل ہے خاص طور پر ایسی خواتین جواب دیں جو تجربہ کر چکی ہوں سنی باتیں نہ لکھیں۔ (فاطمہ۔ مری)

عورتوں کی طرح سینہ: میری شکایت ایسی ہے کہ میں برکسی کو نہیں بتا سکتا کہ میرا سینہ عورتوں کی طرح لٹکا ہوا ہے بہت چھپانے کی کوشش کرتا ہوں لیکن پھر بھی ظاہر ہو جاتا ہے ہر شخص میرا مذاق اڑاتا ہے زندگی سے تنگ ہوں خود کشی کا بار بار خیال آتا ہے براہ کرم اس کا سونی صدمہ علاج بتائیں۔ (عزیز حسن۔ سی)

منہ سے رال بہتی ہے: میرا حادثہ ہوا جس میں میرے دانت ٹوٹ گئے۔ بہت علاج کے بعد وہ تو نئے لگوائے لیکن اس کے بعد میرے منہ سے رال بہتی ہے۔ سوتے وقت بھی اور بات کرتے وقت بھی۔ منہ بند کرنے کی بہت کوشش کرتا ہوں لیکن پھر بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے بہت ٹیسٹ، علاج کروائے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی ٹونکہ یا وظیفہ بتائیں (منصور الحسن، ڈاڈر)

پستانوں سے ریشہ بہنا: ہر حمل کے ٹھہرنے کے بعد میرے پستانوں کے نیل سے ریشہ بہنا شروع ہو جاتا ہے یہ مسلسل رہتا ہے حتیٰ کہ جب تک بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ بدبو ہوتی ہے سخت پریشان ہوں کوئی حل بتائیں (عاصمہ قریشی۔ اسلام آباد)

کاروباری مسائل: میرے میاں بہت کاروباری مسائل میں پریشان ہیں۔ پہلے اللہ کا دیا ہوا سب کچھ تھا بس یکا یک سب کچھ چھین گیا اور زندگی مسلسل مشکلات کا شکار ہو گئی۔ اپنے ساتھ چھوڑ گئے۔ اب تو یہ عالم ہے (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

میں الریاض میں ایک خاصہ بڑی درکشاپ چلایا کرتا تھا جس میں تقریباً پندرہ کے قریب کارمگر کام کرتے تھے۔ (ان میں پاکستانی، انڈین اور تھائی لینڈ کے باشندے بھی شامل تھے) چونکہ ہمارے پاس پولیس کی گاڑیاں بھی مرمت کے لیے آتی تھیں۔ اس لیے پولیس والوں سے کافی گپ شپ تھی۔ ایک دن شام پانچ بجے میں اپنے آفس میں بیٹھا تھا کہ مقامی تھانے کا ایک انسپکٹر اپنی ذاتی گاڑی ٹھیک کروانے آیا۔ گاڑی ملینک کے حوالے کرنے کے بعد وہ میرے پاس آفس میں بیٹھ گیا۔ قبوہ وغیرہ پیتے اس نے ایک واقعہ سنایا۔ چند روز پہلے اس کے علاقے سے ایک نو جوان لڑکی غائب ہو گئی تھی۔ جس کی رپورٹ لڑکی کے وارثوں نے تھانے میں درج کرادی تھی۔ سعودی عرب میں ایک لڑکی کا غائب ہو جانا کوئی معمولی کیس نہیں تھا۔ جس ملک میں معمولی سی چیز چوری ہو جانا بہت بڑی چوری سمجھا جائے وہاں ایک نو جوان لڑکی کا غائب ہو جانا قانون کی نظر میں بہت ہی سنگین واقعہ تھا۔ پاکستان بھی اسلامی ملک ہے لیکن آئے دن لڑکیاں اور لڑکے اغوا ہوتے رہتے ہیں اور کسی کے کانوں پر جوں تک نہیں رہتی۔ اس کیس کی تفتیش اس انسپکٹر کے سپرد تھی۔ لڑکی غائب ہوئے پانچ روز گزر چکے تھے لیکن ابھی تک معمر حل نہیں ہو سکا تھا۔ انسپکٹر سے اس کے انچارج آفیسر نے بھی سختی سے پوچھا کہ اتنے دن گزرنے کے باوجود لڑکی کیوں نہیں مل سکی۔ انسپکٹر بتا رہا تھا کہ وہ بہت پریشان تھا اور آج عصر کی نماز کے دوران بھی اسے رہ کر خیال آ رہا تھا۔ نماز پڑھنے کے بعد اس نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی اے اللہ میرے رب، کوئی سبب بنا اور یہ مشکل حل کر دے۔

انسپکٹر نے بتایا کہ وہ نماز کے بعد آفس پہنچا تو اس نے ایک شخص کو اپنے والد کے پاس بیٹھ دیکھا۔ وہ شخص شامی تھا اور اپنی پرانی پک اپ گاڑی پر سارا دن پرانا لوہا اکٹھا کر کے بیچتا تھا جو اسے کچرے کے ڈھیروں سے کافی مقدار میں مل جایا کرتا تھا۔ وہ اسی لالچ میں شہر سے دور ایک کچرے کے ڈھیر پر پہنچ گیا اور سریے اور لوہے کے ٹکڑے کھینچنے لگا۔ اس ڈھیر کے نیچے اسے ایک نیا کبل نظر آیا۔ اس نے کبل کھینچا تو

# فقیر سے غنی بننے کا وظیفہ

سورہ مزمل کو ہر روز چالیس مرتبہ صبح کی نماز کے بعد پڑھے۔ فوراً قرض کی ادائیگی کی کوئی سبیل پیدا ہو جائے گی۔ مجرب ہے۔  
ادائے قرض کی نیت سے سورہ مزمل کو ہر روز چالیس مرتبہ صبح کی نماز کے بعد پڑھے۔ فوراً قرض کی ادائیگی کی کوئی سبیل پیدا ہو جائے گی۔ مجرب ہے۔

تہجد یا صبح کی نماز اور عصر اور عشاء کی نماز کے بعد حسب ذیل طریقہ سے دعا مانگے۔ ان شاء اللہ چالیس دن کے اندر اندر رزق میں وسعت ہوگی۔ قرض ادا ہو جائیگا اور بد نصیبی کی شکایت کرنے کا موقع نہ ملے گا۔ اول تین مرتبہ درود شریف پھر تین مرتبہ ”يَا رَحْمَنُ وَيَا رَحِيمُ“ پھر تین مرتبہ ”وَافْرِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ يُحَرِّمُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ“ تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر مسجد میں جائے اور وسعت رزق اور ادائے قرض اور ہر حاجت کے برآنے کی دعا مانگے۔ ان شاء اللہ قبول ہوگی۔ اگر پابندی کرے تو عجیب و غریب اثر دیکھے گا۔

کوئی خاص وقت مقرر کر کے خاص جگہ پر ذیل کا وظیفہ بطریق ذیل کرے۔ ان شاء اللہ رزق میں اس قدر فراخی حاصل ہوگی کہ دنگ رہ جائے گا۔ اول پاک و صاف ہو کر خلوت کے مکان میں جائے اور قبلہ رو بیٹھ کر تین مرتبہ درود شریف پڑھے۔ پھر پانچ سو ایک مرتبہ

”يَا ذَاتِ الْعِزَّةِ وَالْبَقَاءِ وَيَا وَهَّابَ الْخُودِ وَالْعَطَاءِ يَا ذُو دُودٍ وَالْعَرْشِ الْمَجِيدِ فَعَالَ لَمَّا يُرِيدُ اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوَّلِنَا وَآخِرِنَا وَآيَةً مِنْكَ وَارْزُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ۝ يَا تَنَكُّفِيلُ بِعَقِّي يَا صَمَدَ الْفَقَارِ ذَا الْمَنِّ عَلَى جَمِيعِ خَلْقِهِ بِلُطْفِهِ يَا صَمَدُ“

اس کے بعد پھر تین مرتبہ درود شریف پڑھے۔ یہ وظیفہ اکیس دن تک بلا ناغہ وقت مقررہ پر اسی جگہ پڑھے جہاں پہلے دن پڑھنا شروع کیا تھا۔ (ایسے بے مثال باکمال وظائف اور عملیات کے لیے ”کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات“ کتاب پڑھیں)

# لیموں سے پچاس بیماریوں کا آزمودہ علاج

لیموں کو کاٹ کر اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں اور کیل مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں (انتخاب: علی۔ لاہور)

عربی لیمو / لیمو فارسی لیمو / لیمو سندھی لیمو / انگریزی Lemon

اس کا رنگ زرد اور کچے لیموں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ اس میں سڑک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔ سب سے اعلیٰ قسم کا غذی لیموں کی ہے جس کا چھلکا کاغذ کی طرح پتلا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد دوسرے درجے اور تر پہلے درجے ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک چھ ماشہ لیموں کا رس ہے جبکہ روغن لیموں کی مقدار ایک سے تین قطرے تک ہے۔ لیموں کے بے شمار فوائد ہیں

لیموں کے فوائد:

- (1) وٹامن بی اور سی اور نمکیات کی بہترین ماخذ ہے اس میں وٹامن اے معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے (2) اس کا گودا اور رس دونوں مفید ہوتے ہیں (3) یہ مفرح اور سردی پہنچاتا ہے (4) دماغ صفر ہوتا ہے (5) بھوک لگاتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے (6) مٹی اور مفرادی قے کو بے حد مفید ہے (7) تازہ لیموں کی سبکیں بنا کر بخار میں پلانے سے افادہ ہوتا ہے (8) طبلر یا بخاری صورت لیموں کو نمک اور مرچ سیاہ لگا کر چوسنا بخار کی شدت کو کم کرتا ہے (9) ہیضہ میں لیموں کا رس ایک تولہ، کا فور ایک رتی، پیاز کا رس ایک تولہ ملا کر دن میں تین یا چار دفعہ استعمال کرنے سے صحت ہوتی ہے (یہ ایک خوراک ہے) (10) خون کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے۔ (11) معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے اور خاص طور پر جگر کے گرم مواد کا جاذب ہے (12) لیموں کو کاٹ کر اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں اور کیل مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں (13) یرقان میں لیموں کے رس کا استعمال بے حد مفید ہے سبکیں بنا کر دن میں تین بار استعمال کریں (14) لیموں کے بیج اگر بریاں کر کے کھائے جائیں تو تے اور دستوں کو فوری بند کرتے ہیں۔ لیکن بچوں کو ہمیشہ چھیل کر استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کی تے اور دستوں میں بھی بے حد مفید ہے۔ اس کی خوراک دو سے تین دانوں کا سفوف ہے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

## بستر کے پرانے زخم

BAD SACM جو کہ مریض کو لیٹے لیٹے ہو جاتا ہے۔ زخم میں بعض اوقات پیپ پڑ جاتی ہے۔ مریض پہلے ہی تکلیف زدہ ہوتا ہے اوپر سے ان زخموں کیلئے تکلیف دہ ادویات اور اینٹی کی دروہانی دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ یعنی ٹیگر، سپرٹ، ڈیٹول وغیرہ وغیرہ۔ خرچہ بے سود اور مریض کی جینیں غلجھدے۔ یہ ایک نوٹکہ ہے جو زخم ٹھیک کرنے کے ساتھ ہی بیماریوں سے فائدہ دیتا ہے۔

حوالہ: مہنگوی سفید 2 تولہ بیس کر ایک کپ پانی میں حل کر دیں۔ سروس کا تیل ایک کپ میں ہلدی 2 تولہ کو حل کریں۔ سب کو آپس میں ملا کر آگ پر گرم کریں کہ پانی جذب ہو۔ استعمال کے وقت نیم گرم کر کے خوب ملائیں اس کے بعد اس محلول کو صاف کپڑے پر ڈال کر زخم پر باندھ دیں۔ دن میں دوبار باندھیں بس چند دنوں میں افادہ ہوگا۔ (مرسلہ: ادریس۔ ایبٹ آباد)

## (قارئین کے سوال و جواب)

کہ بعض اوقات دو وقت کی روٹی بھی نہیں ہوتی۔ قارئین میں کوئی ہمدرد اس کا جواب دے خاص طور پر وہ ہمدرد جس کے ساتھ یہ مشکل ہوئی ہو۔ (فریح ناز۔ دہلی)

میری بیوی روٹھ کر قطر چلی گئی، میں بہت عرصہ قطر میں رہا شادی بھی دین کی۔ میری بیوی کا مزاج تیز ہے ہم 5 سال اکٹھے رہے لیکن میری بیوی روٹھ کر واپس قطر چلی گئی۔ لاکھ کوشش کی لیکن واپس آنے کا نام نہیں لیتی۔ کیا حل ہے؟ میں اس کے بغیر پریشان ہوں 16 ماہ گئے ہیں رحم کریں مجھے کچھ بتائیں۔ (عباس عباسی۔ گوارہ)

میرا بیٹا درست انداز میں بول نہیں سکتا: میں رسالہ شوق سے پڑھتی ہوں۔ میرا ایک 5 سالہ بیٹا بیٹھ نہیں سکتا اور نہ ہی اپنی گردن سنبھال سکتا ہے اور نہ درست انداز میں بول سکتا ہے بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا ہے لیکن فائدہ نہیں ہوا عبقری کے قارئین سے درخواست ہے کہ سکتی ہوں۔ (الفت نازی۔ لندن)

## ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ مخلوق کے فائدے کے لیے تصنیف اور تالیف کی جائے۔ کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نا چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ دعا گو دو جاو بندہ محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی۔

# قارئین کی خصوصی تحریریں

کیکر کے درخت سے لیکور یا کاحتمی علاج

قابل احترام جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب السلام علیکم! چند روز ہوئے اسلام آباد اپنی بہن کے پاس جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں ماہنامہ عبقری پڑھا، اچھا لگا۔ اگر آپ چاہیں تو کبھی بکھار میں اپنی تحریروں سے قارئین کی تھوڑی سی راہنمائی کرتی رہوں اسی سلسلہ میں ایک تحریر حاضر ہے۔ کیکر کی چھال والا نسخہ ہماری والدہ بنایا کرتی تھیں اور نہایت آزمودہ ہے۔ کیکر 50 سے 60 فٹ تک اونچائی والا ایک عام درخت ہے اور اس کے کانٹے بڑے تیز اور زہریلے ہوتے ہیں۔ یہ درخت دنیا کے آدھے سے زیادہ ممالک میں عام پایا جاتا ہے۔ کیکر کے درخت میں پھول اور پھلیاں لگتی ہیں۔ لیکور یا خواتین میں عام پایا جاتا والا ایسا موذی مرض ہے جو موثر علاج نہ ہونے پر بالآخر بچہ پن سے ہٹسنا کر دیتا ہے۔ لیکور یا میں جٹا خواتین اکثر کردرو میں جٹا رہتی ہیں، سر چکراتا ہے اور رطوبت کے اخراج کے باعث بدن لاغر اور وہ خود کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ کام کرنے کو بھی نہیں چاہتا، چہرہ زرد ہو جاتا ہے اور لیکور یا کی مریض خواتین ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں کی تعداد میں ہیں۔ (نسخہ، ترکیب اور استعمال): کیکر کے پھول پیس کر صبح آدھا چمچ نہار منہ پانی کے ساتھ لیں۔ سات دن کے بعد کمزوری، کمزور اور لیکور یا کی پرانی سے پرانی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ اگر کیکر کے پھول دستیاب نہیں ہیں تو کیکر کی چھال پیس لیں۔ پھر اس میں حسب ضرورت مصری شامل کریں اور نہار منہ استعمال کریں پھول اور چھال دونوں کے فوائد ایک ہی ہیں۔ (غزلسلہ اکثر دہلی نیازی۔ کاشیانہ، نیازی دریا روڑ، بھکر)

## ایک عجیب عمل

حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت فاطمہؓ سے ارشاد فرمایا کہ جو مسلمان ہر یا عورت وتر کے بعد دو سجودے اس طرح کرے۔ کہ ہر سجودہ میں پانچ مرتبہ ”سُبُوْحٌ قُدُّوْمٌ رَبِّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوْحِ“ پڑھے اور دونوں سجودوں کے درمیان بیٹھ کر ایک مرتبہ آیت الکرسی پڑھے۔ تو قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں محمد ﷺ کی جان ہے کہ اللہ تعالیٰ اس شخص کے وہاں سے انھنے سے پہلے مغفرت فرمادیں گے اور ایک سو (100) حج اور ایک سو (100) عمروں کا ثواب

دیں گے اور اس کی طرف اللہ تعالیٰ ایک ہزار (1000) فرشتے بھیجیں گے۔ جو اس کے لیے نیکیاں لکھنی شروع کر دیں گے اور اس کو (100) غلام آزاد کرنے کا ثواب بھی ملے گا اور اس کی دعا اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں گے اور قیامت کے دن (60) اہل جہنم کے حق میں اس کی شفاعت قبول ہو گی اور جب مرے گا یہ شخص شہادت کی موت مرے گا۔ (فتاویٰ خانہ جلد نمبر 1 صفحہ نمبر 678)

(مرسلہ: ناصر محمد ایوب۔ تھنر اتونہ، ضلع ڈیرہ غازی خان) بے اولاد شخص کے لیے ایک مجرب بہترین اور آزمودہ نسخہ

اگر کسی شخص کے اولاد نہ ہوتی ہو، عورت تندرست ہو مگر مرد میں کمی ہو یا سارمردیہ نسخہ استعمال کرے انشاء اللہ ضرور افاقہ ہوگا۔ نسخہ یہ ہے: (1) سفید مصلیٰ 6 تولے (2) سالم مصری 6 تولے (3) اسبول کا چھلکا 20 تولے (4) تال کھانا 6 تولے (5) سب کو پیس کر کل چودہ پڑیاں بنالیں ہر روز ایک پڑیا، گائے کے دودھ کے ساتھ سات دن تک کھائیں۔ پھر سات دن تک دوائی کا ناغہ کریں اس کے بعد پھر باقی سات پڑیاں سات دن تک کھائیں۔ پڑیاں کھانے کے دوران میاں بیوی آپس میں پرہیز رکھیں (مرسلہ: بنت اظہار الحق۔ گلشن راوی لاہور)

## بعض خاص باتیں

ابن سعد نے عمران بن عبداللہ بن طلحہؓ کی زبانی لکھا ہے کہ ایک رات حضرت حسنؓ نے خواب دیکھا کہ میری دونوں آنکھوں کے درمیان ”قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ“ لکھا ہوا ہے۔ صبح کو یہ خواب اہل بیت نے سنا تو بہت مسرور ہوئے۔ لیکن سعید بن مسیب نے سن کر کہا کہ اگر آپ کا خواب سچا ہے تو آپ کی زندگی تھوڑے دنوں کی رہ گئی ہے۔ چنانچہ تھوڑے ہی دنوں بعد آپؓ نے جام شہادت نوش فرمایا۔

یہی و ابن عساکر نے ہشام کے والد محمدؓ کی زبانی لکھا ہے حضرت حسنؓ کو حضرت امیر معاویہؓ ایک لاکھ سالانہ بخشش دیا کرتے تھے۔ ایک سال بخشش نہ ملنے سے حضرت حسنؓ کی معاشی حالت بہت زیادہ گر گئی تو آپؓ نے قلم دوات منگو کر اپنے حالات امیر معاویہؓ کو لکھنے چاہے لیکن کچھ سوچ کر تحریر سے ہاتھ کھینچ لیا۔ اسی رات رسول اکرم ﷺ نے پوچھا حسنؓ

کیسے ہو؟ میں نے عرض کیا ابا جان، بخریت ہوں البتہ، مالی پریشانیاں دامن گیر ہیں۔ ارشاد نبوی ﷺ ہوا تم نے قلم دوات اس لیے منگوائی تھی کہ اپنی ضرورتوں کا اپنی ہی جیسی مخلوق کی طرف اظہار کرو۔ میں نے عرض کیا جی ہاں یا رسول اللہ ﷺ واقعہ تو یہی تھا۔ اب آپ فرمائیے کیا ترکیب کروں؟ ارشاد گرامی ہوا، یہ دعا پڑھا کرو۔

ترجمہ: ”اے اللہ میرے دل میں اپنی آرزو پیدا کر دے اور دوسروں سے میری تناسل اس طرح ختم کر دے کہ میں کسی سے پھر تیرے سوائے امید وابستہ نہ رکھوں۔ اے اللہ میری قوتوں کو کمزور بنا، میرے نیک اعمال کو کوتاہ نہ کر، مجھ سے اعراض نہ فرما، اپنے فضل و کرم سے توفیق و تکل کی ایسی قوت عطا فرما کہ کسی مخلوق کے پاس اپنی حاجت نہ ملے جاؤں۔ تو ہی میرے مسائل کو حل کر، اور مجھے وہ سب کچھ دے دے جو اب تک کسی گذشتہ یا آئندہ شخص کو نہیں دیا۔ اے رب العالمین مجھے یقین کی دولت سے بھی مالا مال کر دے۔ آمین یا رب العالمین۔“

بخدا میں نے یہ دعا ایک ہفتہ تک بھی نہ پڑھی تھی کہ امیر معاویہؓ نے پانچ لاکھ میرے پاس بھیج دیئے جس پر میں نے اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے کہ تمام تفرغیں اللہ ہی کے لیے ہیں جو اپنے یاد کرنے والے کو کبھی فراموش نہیں کرتا اور مانگنے والے کو محروم و ناامید نہیں کرتا۔ جس دن یہ روپے آئے اسی رات میں نے خواب میں دیکھا کہ رسول اللہ ﷺ مجھ سے پوچھ رہے ہیں حسنؓ کیسے ہو؟ میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ بخریت ہوں اس کے بعد پورا قصہ بیان کیا تو سرور عالم ﷺ نے فرمایا اے بیٹے! اللہ سے امید وابستہ کرنے اور مخلوق سے التجا نہ کرنے کا یہی نتیجہ ہے۔

طوریات میں سلیم بن عیسیٰ کوئی قاری کے حوالہ سے تحریر ہے حضرت حسنؓ جب یونٹ وفات گھبرانے لگے تو حضرت حسینؓ نے فرمایا یہ گھبراہٹ کیسی؟ آپؓ تو رسول اکرم ﷺ اور حضرت علیؓ کے پاس جا رہے ہیں جو آپ کے والد بزرگوار ہیں۔ اپنی نانی حضرت خدیجہ الکبریٰؓ، اپنی والدہ حضرت فاطمہؓ اپنے ماموں قاسم و طاہر، اور اپنے چچا حضرت حمزہؓ و جعفرؓ سے ملنے جا رہے ہیں۔ یہ سن کر حضرت حسنؓ نے جواب کہا پیارے بھائی! میں اس امر الٰہی میں داخل ہونے والا ہوں جہاں پہلے نہیں گیا اور اس مخلوق الٰہی کو دیکھ رہا ہوں جس کو اب سے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ ابن عبدالبر نے لکھا ہے حضرت حسنؓ نے مرض موت کی حالت میں حضرت حسینؓ سے کہا اے بھائی! رسالت



ماب کی رحلت کے بعد حضرت ابو بکرؓ، حضرت عمرؓ، خلیفہ ہوئے پھر مجلس شوریٰ میں یقین تھا کہ حضرت علیؓ کو خلافت ملے گی۔ لیکن حضرت عثمانؓ خلیفہ بنائے گئے اور ان کی شہادت کے بعد حضرت علیؓ خلیفہ بنائے گئے۔ پھر کوارس نکل آئیں اور ہم نے خلافت کو خیر باد کہا کیونکہ کوئی تقصیر ہی نہ ہوا تھا اور مجھے دکھائی دے رہا ہے کہ بخدا امامت و خلافت اب ہمارے خاندان میں نہ رہے گی اور یقین ہے کوئی یہ توقف تم کو خلیفہ بنائیں گے لیکن پھر کوفہ سے بدر کر دیں گے۔ میں نے حضرت عائشہؓ سے خواہش کی تھی کہ وہ رسول اللہ ﷺ کے پہلو میں مجھے دفن ہونے کی اجازت دیدیں چنانچہ انہوں نے اجازت بھی سرفراز فرمائی۔ لیکن میری وفات کے بعد پھر دوبارہ اجازت طلب کر لینا۔ گمان غالب ہے کہ مکرر اجازت دہی میں کچھ لوگ مخالفت کریں گے ان کی مخالفت کی موجودگی میں تم زیادہ اصرار کر کے اجازت نہ مانگنا۔ الحاصل امام حسنؓ کی وفات کے بعد حضرت حسینؓ نے ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ سے دوبارہ اجازت چاہی۔ آپؓ نے فرمایا اجازت ہے اور مکمل اجازت ہے۔ لیکن مروان حاکم ہوا۔ جس پر حضرت حسینؓ اور آپ کے ساتھیوں نے ہتھیار سنبھال لئے۔ مگر حضرت ابو ہریرہؓ نے بیچ بچاؤ کر دیا اور آخر کار حضرت حسنؓ کو آپ کی والدہ ماجدہ حضرت فاطمہؓ کے پہلو میں بمقام جنت البقیع میں سپرد خاک کیا گیا۔ (مرسلہ: محمد احمد۔ لاہور)

### ٹانگ کٹنے سے کیسے بچ سکتے ہیں

جناب عالی بندہ کو تقریباً 2 سال پہلے ٹانگ کے اوپر والے حصے میں درد ہوا اور ساتھ ہی سردی سے بخار ہونا شروع ہو گیا۔ کافی علاج کروایا مگر آرام نہ آیا اس دوران دم وغیرہ بھی کافی کروائے کئی درباروں پر بھی گیا ہوں۔ لیکن آرام نہیں آیا۔ مجھے سمبویال میں ایک ڈاکٹر نے کہا آپ سول ہسپتال ڈسک (ہڈی والے ڈاکٹر) کو چیک کروائیں ان سے بھی چیک کر دیا اور علاج بھی کر دیا۔ کافی انٹی بائیوٹک دوائیں بھی کھائیں مگر آرام نہیں آیا۔ وقتی درد بند ہوتی بعد میں پھر شدید درد شروع ہو جاتی تھی اور حکیموں سے ویسی علاج بھی کر دیا مگر مرض بڑھتا گیا، آرام نہ آیا۔ پھر بندہ کرحین ہسپتال سیالکوٹ گیا ڈاکٹروں نے علاج کیا، 3-4 دفعہ چیک کر دیا لیکن آرام نہیں آیا۔ بعد میں ڈاکٹر نے ہڈی کے سرجن کے پاس بھیج دیا۔ ہڈی کے سرجن ڈاکٹر آرن نے علاج شروع کیا۔ کافی رپورٹیں لیں ESR اور ایکس رے کروائے۔ مجھے اتنا مرض نے تنگ نہیں کیا جتنا میں رپورٹیں اور ایکس رے کروا

کر دیا کر تنگ ہو گیا۔ جس ڈاکٹر کے پاس گیا اس نے پچھلی بات سنی نہیں اپنی مرضی سے ایکس رے کروانے شروع کر دیے۔ آخر جب آرام نہیں آیا تو ڈاکٹر آرن نے کہا اگر آرام نہیں آیا تو میں آپریشن کر کے چیک کروں گا کہ کیا وجہ ہے۔ کرحین ہسپتال کے ڈاکٹر نے T.B کا علاج شروع کر دیا جب T.B کا علاج شروع کیا تو تکلیف زیادہ بڑھ گئی اور میں تڑپتا ہوا جب دوبارہ ڈاکٹر آرن کے پاس گیا تو ہسپتال کی نرسیں مجھے اندر ڈاکٹر کے پاس نہیں جانے دیتی تھی لیکن آخر کار ڈاکٹر صاحب نے مجھے کوریکھا اور دوائی لکھ کر دی اور کہا کہ مزید دو دن دوائی کھانے کے بعد آنا۔ لیکن دو دن دوائی کھانے کے بعد بھی میری درد میں تکلیف کم نہ ہوئی۔ جناب حکیم صاحب مجھے جب یہ درد ناک بات یاد آتی ہے تو میری آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور جب اللہ تعالیٰ کے حضور پیش ہوتا ہوں تو حکیم صاحب آپ کی درازی عمر کی دعا کرتا ہوں جس طرح آپ پریشان مخلوق کی بے لوث خدمت کر رہے ہیں اللہ تعالیٰ ہی آپ کو اس کا اجر عظیم دے سکتے ہیں۔ میں اس کے بعد سول ہسپتال سیالکوٹ چلا گیا وہاں ہڈی کے سرجن کو چیک کروایا انہوں نے ایکس رے کر لادیں۔ لیکن جو دوائی انہوں نے دی اس سے درد کی شدت کم ہو گئی مجھے کچھ سکون ہو گیا۔ میں لاہور گیا، بڑی مشکل سے تلاش کیا اور M.I.R والوں نے مجھے ایسی مشین میں بند کر دیا جیسے بندہ کو قبر میں چھوڑ آئے ہوں اور وہاں ایسی ڈرائیو قسم کی آوازیں آتی تھیں۔ جیسے کسی کا جن نکالا جا رہا ہے۔ بندہ کو 45 منٹ بعد اس قبر سے نکالا گیا۔ جتنی دیر میں قبر میں رہا میرے والد صاحب نے میرے پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑ رکھا۔ کہیں جان نہ نکل جائے۔ جب M.I.R ٹیسٹ کروانے کے بعد ڈاکٹر نے علاج شروع کیا جو انٹینی بائیوٹک رہ گئے تھے بھی دینے شروع کر دیے۔ مجھ کو گلوکوز کی بوتل بھی لگائی جس سے مجھے کچھ آرام ملا۔ ڈاکٹر نے مجھے اپنے ہسپتال میں مزید 3 دن رکھا اور خون کی بوتل بھی لگائی اور ساتھ ساتھ دوائیاں بھی کھانے کو دیتا رہا۔ لیکن جب علاج بند کیا پھر اس طرح ہو گیا۔ دوبارہ علاج کیا پھر علاج کے ساتھ ورزش بتائی کہ ٹانگ کو ایسے کرنا ہے ایسے نہیں کرنا ایسے اوپر اٹھانا ہے، ایسے نیچے کرنا ہے، ایسے اکٹھی کرنی ہے اور ایسے اونچی کرنی ہے۔ جب علاج ختم ہو گیا تو درد پھر شروع ہو گیا اور ٹانگ کے اوپر والے حصے میں سوج ہو گئی جو

آہستہ آہستہ بڑھتی گئی اور میں جھک کر چلنے لگا۔ ایک ٹانگ اوپر اور ایک نیچے سڑکتی تھی۔ اپنی زندگی کا خطرہ تھا یا مجھے یہ بھی خطرہ لگا کہ اگر میری ٹانگ کا آپریشن کیا گیا تو میری ٹانگ کٹ جائے گی۔ کیونکہ مجھے میرے دوستوں نے بتلایا تھا کہ کافی لوگوں کی ایسے ٹانگ کٹ چکی ہے۔ ڈاکٹر آرن نے کہا تھا کہ آپ کی ٹانگ اگر ٹھیک نہیں ہوئی تو آپریشن کروں گا۔ جناب حکیم طارق محمود صاحب اب میں آتا ہوں آپ کے نسخے کی طرف جو میں نے میگزین میں پڑھا تھا۔ وہ میگزین مجھے مل گیا مجھے خیال آیا کہ یہ نسخہ استعمال کیا جائے میں نے ”اجوائن، کلونجی اور آک کی جڑ کا چھلکا“ لاکر باریک کیا اور 5 گرام 4 دفعہ دن میں کھانا شروع کیا اور ٹھیک ہو گیا۔ (حوالہ کے لیے کلونجی کے کثات کتاب پڑھیں) وہ بخار جو 5 ماہ سے مسلسل علاج سے ٹھیک نہیں ہو رہا تھا ختم ہو گیا اور درد بھی ختم ہو گیا لیکن سوجن ابھی باقی تھی۔ میں نے آپ سے رابطہ کیا اور اپنی ساری صورت حال بتائی تو آپ نے مجھے سنڈھ، اسگند، بکھوا، باریک کر کے 2 ماہ تک کھانے کا مشورہ دیا۔ میں نے دو ماہ اس نسخہ کو استعمال کیا تو اس سے مجھے بہت زیادہ افادہ ہوا۔ دو ماہ کے بعد پھر آپ سے رابطہ کیا اس دوران سوج مکمل طور پر نہیں اترتی تھی۔ آپ نے مزید دو ماہ یہی نسخہ استعمال کرنے کو کہا۔ جس کو میں نے مزید دو ماہ استعمال کیا اور بالکل ٹھیک ہو گیا۔ پھر میں نے دوائی چھوڑ دی، اب جب میں خط لکھ رہا ہوں دوائی کو چھوڑنے تقریباً ایک سال ہو گیا ہے اور میں بالکل ٹھیک ہوں اور M.A کر رہا ہوں۔ جناب حکیم صاحب اللہ تعالیٰ کی مہربانی اور نبی پاک ﷺ کی برکت کہ آپ نے میری زندگی بچائی ہے اللہ تعالیٰ آپ پر اور آپ کے اہل خانہ پر رحم کرے۔ دعا کرتا ہوں اور کرتا رہوں گا۔ (مرسلہ: محمد حسین آصف۔ کوئی پرحان علیہ تحصیل سمبویال ضلع سیالکوٹ)

### پرانی بواسیر، قبض اور درویش

مکمل اور گلو پرانا ہم وزن کی گولیاں پینے کے برابر بنا کر 2 گولیاں صبح 2 گولیاں شام دیں، بہت فائدہ ہوگا۔ مجھے خود ایک سال سے یہ تکلیف تھی۔ نسخہ استعمال کرنے سے یہ تکلیف دور ہو گئی۔ بے شمار آدمیوں کو یہی نسخہ دیا، خوب فائدہ ہوا۔ عبقری نے بجل فکری کی رسم توڑی ہے، میں اپنے سینے کا راز دے رہا ہوں درد کسی کو نہ دیتا (مرسلہ: ماسٹر حضور بخش۔ لیاقت پور)

**اہم**  
قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے مٹی آرڈر دہی پلٹیں - 50 روپے کر دی ہے۔  
خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

# موت کے بعد انکشاف

”اپنے دس ہزار درہم مجھ سے لے لو اور قرض وار کو ابھی اسی وقت رہا کر دو“ ساتھ ہی اس شخص کو اس کے اخفا کی بھی تاکید کی (انتخاب: چوہدری منیر۔ فیصل آباد)

محمد بن یحییٰ کا بیان ہے کہ حضرت عبد اللہ بن مبارک شہر طرسوں آتے جاتے رہتے تھے۔ راستے میں رقبہ پڑتا تھا وہاں ایک سرائے میں قیام کرتے تھے۔ یہاں ایک نوجوان تھا جو سرائے میں قیام کی مدت میں حضرت عبد اللہ بن مبارک کی خدمت کرتا اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھتا اور ان سے حدیث کا سماع کرتا تھا۔ ایک دفعہ ایسا اتفاق ہوا کہ ابن مبارک رقبہ کی اس سرائے میں حسب معمول قیام پذیر ہوئے تو آپ کو وہ نوجوان نظر نہیں آیا دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ قرض کی وجہ سے اسے گرفتار کر کے جیل بھیج دیا گیا ہے۔ آپ نے پوچھا ”وہ کتنی رقم کا مقروض ہے؟“ لوگوں نے بتایا دس ہزار درہم کا۔ آپ نے تلاش کے بعد صاحب قرض کورات کے وقت بلایا اور کہا کہ ”تم اپنے دس ہزار درہم مجھ سے لے لو اور اس نوجوان کو رہا کر دو“ ساتھ ہی اس شخص کو اس کے اخفا کی بھی تاکید کی۔ یہ خطیر رقم ادا کرنے کے بعد حضرت ابن مبارک شب ہی میں وہاں سے روانہ ہو گئے۔ وہ نوجوان رہا ہوا تو لوگوں نے اسے بتایا کہ حضرت ابن مبارک تھوڑی دیر پہلے اسی سرائے میں ٹھہرے ہوئے تھے اور وہ غالباً دو یا تین منزل کی مسافت پر پہنچے ہوں گے۔ یہ سن کر نوجوان بھاگا اور آخر کار انہیں جالیا۔ حضرت ابن مبارک نے اس کا حال دریافت کیا تو اس نے کہا میں قید میں تھا کہ ایک شخص سرائے میں مقیم ہوا اس نے میری طرف سے قرض ادا کر دیا اور میں رہا ہو گیا۔ اور لطف یہ ہے کہ میں اس شخص کو جانتا بھی نہیں ہوں کہ کون ہے اور کہاں سے آیا ہے۔ راوی کا بیان ہے کہ حضرت عبد اللہ بن مبارک کی وفات تک کسی پر اس راز کا افشاء نہیں ہوا۔

## ☆☆☆ تین دوست ☆☆☆

علم، دولت اور عزت ایک مقام پر جمع ہوئے، جب رخصت ہونے لگے تو ان کے درمیان کچھ اس طرح گفتگو ہوئی آئے سنتے ہیں۔ علم: میں جا رہا ہوں، اگر مجھ سے ملنا ہو تو عالموں کی محفل میں تلاش کرنا۔ دولت: میں جا رہی ہوں اگر مجھ سے ملنا ہو تو امیروں کی محفل میں تلاش کرنا۔ عزت: عزت نے جواب دیا، افسوس جب میں ایک بار چلی جاتی ہوں تو واپس نہیں آتی۔ (مرسلہ: عیسے کوثر، علامہ فضل۔ احمد پور شرقیہ)

(بقیہ: آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں) اور آپ تمام ترکوشش کے باوجود ریت کے ذروں کو نیچے کرنے سے نہیں روک سکتے۔ جب بھی بڑے اپنی تمام تر تعلیم، تربیت اور تجربات کے باوجود اپنے منہ کو ماضی کے کڑوے اور کیلے ڈالتے نہیں چھوڑ سکتے تو ذرا سوچیں کہ بچے تو پھر بچے ہیں۔ قدرت نے ان کی فطرت میں خیر اور تجسس کا مادہ ودیعت کیا ہوتا ہے۔ ہماری ہر بات ان کی سوچوں میں مد و جذر پیدا کرتی اور انکے ذہنوں میں یہ سوال اٹھاتی ہے کہ ہم نے ان سے وہ بات کیوں کی..... خواہ اس بات یا انداز میں ان کے لیے محبت، اپنائیت اور عزت کے جذبات پوشیدہ ہوں یا اس سے نفرت، حقارت اور عداوت بھٹک رہی ہو۔ یاد رکھیے کہ بڑوں کی ہر بات بچوں کے جذبات کو مشتعل اور نفسیات کو متحرک کرتی ہے۔ ان کی شخصیت میں جنگی اور تعمیر یں اسی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب انہیں دیا جانے والا ماحول خود اپنی جگہ ڈنکی، جذباتی اور نفسیاتی ہم آہنگی کی اعلیٰ مثال ہو، بصورت دیگر بچوں کے ساتھ ہمارے تعلقات میں اگر ہمارے رویے کی مستقل تبدیلیاں آتی رہیں تو پھر بچوں کی شخصیت اور نفسیات میں ایسے خلا رہ جاتے ہیں۔ جنہیں پر کرنا آسانی سے ممکن نہیں ہوتا۔ بچوں کو مارنا، پھینکا اور ڈانڈنا ہمارے معاشرے میں خاصا عام ہے۔ خصوصاً دیہات، قصبوں اور غیر تعلیم یافتہ غریبوں اور مزدوروں پریشاں افراد میں یہ ایک عام مشغلہ ہے لیکن اس مشغلے سے بڑھے لکھے، دولت مند اور با اثر لوگ بھی نہیں بچ پاتے۔ بچہ اسکول جاتے ہوئے ہچکچاہا ہے یا شام میں کھیل کود کے بعد برے مگر آ رہا ہے تو اسے مار پڑنے لگتی۔ دوسرے بچوں سے لڑ بیٹھا ہے یا کوئی شرارت کر بیٹھا ہے تو اسے مار پڑنے لگی۔ کوئی چیز تو زدی، کپڑے گندے کر لیے تو وہ مار یا ڈانٹ سے نہیں بچ سکتا۔ پڑھائی میں سستی اور کلاہلی کا مظاہرہ کرے یا بڑوں سے بدتمیزی اور بدتمیزی کے ساتھ پیش آئے تو پھر ان کی خیر نہیں۔ غرضیکہ ان گنت بہانے بچوں کو مار پیٹ اور ڈانٹ کا نشانہ بناتے ہیں۔ ان بہانوں میں سوتیلے ماں باپ اور عزیز رشتہ داروں کا سلوک، بڑے بھائی، بھائیوں اور استادوں کا رویہ بھی چیزیں شامل ہیں۔ بچوں کے حوالے سے اس سلوک اور رویے کو ماہرین نفسیات نے جسمانی ایذا کا نام دیا ہے جو ایک دن سے بچے سے لے کر خرابہ جس جس سال تک کے افراد کو اپنی گرفت میں لے سکتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور دیگر بڑے، بچوں کے ساتھ اس طرح کا رویہ کیوں رکھتے ہیں؟ یہ الگ بحث ہے کہ نکداس کے حوالے سے بھی علم نفسیات میں کئی توجہات اور معروضات پیش کی گئی ہیں۔

بچوں کے ساتھ بڑوں کے ناروا سلوک کی ایک اور شکل بھی ہے جسے نفسیات کے ماہرین جذباتی ایذا کا نام دیتے ہیں۔ یہ بھی کوئی نیا یا کیمیا مسئلہ نہیں، ہمارے ارد گرد اس نوعیت کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ پھر بھی اللہ کا احسان ہے کہ مغربی معاشرے اور تہذیب کی بہ نسبت ہمارا معاشرہ بڑی حد تک اس مسئلے سے بچا ہوا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں بچوں کی نفسیات پر کس طرح کی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ یہ بھی ایک الگ بحث ہے۔ زیر بحث موضوع کا تعلق اس مسئلے سے ہے جسے ماہرین نفسیات نے جذباتی ایذا کا نام دیا ہے۔ اس کا شکار ہونے والے بچوں کی شخصیت عموماً ادھوری اور ناپختہ رہتی ہے۔ بار بار ایک ہی بات جب ان کے ذہنوں میں بٹھادی جائے کہ وہ گندے ہیں، برے ہیں، نالائق ہیں، بدتمیز ہیں اور بدتمیز ہیں، غرضیکہ جب ان کی شخصیت کے ساتھ بار بار منفی صفات منسوب کر دی جائیں تو صرف اپنی ذات پر سے ان کا اعتماد ختم ہوتا جاتا ہے بلکہ دوسروں پر بھی اعتماد کرنے سے گھبراتے اور کترانے لگتے ہیں۔ ان کے ذہن میں یہ بات گرہ بن کر بیٹھ جاتی ہے کہ وہ دوسرے لوگوں سے کم تر ہیں اور ان کے اندر کسی قسم کی مثبت خوبی نہیں پائی جاتی اور یہ کہ وہ کبھی بھی ایسے انسان نہیں بن سکتے یہ باتیں ان کے ذہن میں طرح طرح کے سوال جنم دیتی ہیں جن کا تسلی بخش جواب حاصل کرنے کے لیے بچے کسی سے رجوع کرتے ہوئے بھی گھبراتے ہیں۔ نتیجے میں جوں جوں وہ بڑے ہوتے ہیں، تو ان کی شخصیت پیچیدہ اور متضاد خیالات میں الجھی چلی جاتی ہے۔ ایک وقت وہ آتا ہے جب وہ اپنے ذہن میں پر اس مستقل جنگ سے تنگ آ کر یا تو کئی طور پر فرار کا راستہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ یعنی باقی ماندہ لوگوں سے کٹ کر طرح طرح کی ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا پھر ان کے اندر کی جنگ انہیں چڑچڑاہوندا بنا دیتی ہے اور وہ ہر وقت اپنے ارد گرد کے افراد سے الجھنے اور لڑنے لگتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ان کی اپنی زندگی متاثر ہوتی ہے بلکہ وہ اپنے ساتھ رہنے اور ساتھ کام کرنے والے افراد کی زندگیوں میں بھی دھج کر دیتے ہیں۔ چونکہ بچپن میں انہوں نے ہمیشہ اپنے آپ کو منفی کردار کے حوالے سے سنا ہوتا ہے لہذا بڑے ہونے کے بعد ان کے لاشعور میں یہ ڈر اور خوف یقین کی حد تک چھپا ہوتا ہے کہ اب ان کے تعلقات جن لوگوں سے بھی استوار ہوں گے وہ انہیں برا سمجھیں گے اور برا ہی کہیں گے۔ یہ ڈر اور خوف دیگر افراد سے ان کے تعلقات کو بری طرح مجروح کرتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت سامنے آ جاتی ہے کہ وہ آخود دیگر افراد سے نفرت کرتے ہیں اور ان کے کردار کی منفی خصوصیات کو اجاگر کرنے لگتے ہیں اس سے انہیں وقتی وقتی سکون تو حاصل ہوتا ہے لیکن آخر کار وہ اپنے اندر پرورش پانے والے نفرت اور حقارت کے جرائم دوسروں میں منتقل کر دیتے ہیں۔

یہ بات اگر ہمارے ذہن میں آجائے تو ہم یقیناً کسی بھی بچے کو جذباتی ایذا پہنچانے اور اس پر طنز و تشبیہ کے تیر برسانے سے پہلے یقیناً یہ سوچیں گے کہ اس طرح ہم نہ صرف ایک بچے کے مستقبل کو نفسیاتی الجھنوں کے سپرد کر رہے ہیں بلکہ اس بچے کے ذریعے کئی اور افراد کی زندگیاں بھی داؤ پر لگا رہے ہیں۔ ہم میں سے کوئی بھی شعوری طور پر یقیناً یہ نہیں چاہتا کہ وہ اپنے بچوں کی نفسیات کو استحکام بخشنے کی بجائے اضطراب میں مبتلا کر دے۔ یہ بات ہم سب کے اختیار میں ہے کہ اپنی باتوں اور اپنے کردار سے بچوں کو کبھی بھی اس بات کا احساس نہ ہونے دیں کہ وہ برے، کم تر اور حقیر ہیں۔ غصہ سب کو آتا ہے لیکن بچے بچے ہوتے ہیں، ان سے نفرت و حقارت کے ساتھ پیش آنا، ان کی حرکتوں اور شرارتوں کو مستقل منفی انداز میں ان کے سامنے پیش کرنا ہمیں قطعاً زیب نہیں دیتا۔ یقین کیجئے یہ بہت آسان ہے کہ ہم اپنی زبان سے انکار سے لگنے کے بجائے محبت، اپنائیت اور عزت کے ساتھ ان بچوں کی آبیاری کریں۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اپنے گھر کے آگن میں خوشبو بجلی ہوئی دیکھنا چاہتے ہیں یا

(بقیہ: روحانی محفل سے گھر بلوا لجنوں کا خاتمہ) اللہ حسین جعفری حیدری کو سند ہے لکھتے ہیں میرا بیچارہ عبقری مجھے بہت کچھ دے رہا ہے۔ میں بے روزگارا تھا پھر میں نے یہ روحانی محفل پر حتمی شروع کی، خوب دل لگا کر وظیفہ کیا۔ مجھے روزگار مل گیا۔ پھر مجھے اکثر سر کے دائیں طرف درود پڑھنا تھا سوچا کہ دیکھنے سے روٹی مل گئی ہے تو صحت بھی مل گئی چاہیے۔ خیر میں نے صحت کے لیے یہ وظیفہ پڑھا کئی دنوں تک کرتا رہا، مجھے صحت مل گئی۔ اطہر محمود چاندی نے شکاگو امریکہ سے لکھا کہ والد صاحب کے پاس یہ رسالہ پڑھنے کو ملا۔ میں ایک بہت اچھی کمپنی میں جاب چاہتا تھا کئی انٹرویو دیے لیکن ناکام پھر خدا کی کوشش بھی کی لیکن کام نہ بنا۔ میری نظر روحانی محفل پر پڑی میں نے اس کو پڑھا اور درود کر پڑھا۔ اندر ایک اطمینان سا محسوس ہوا کہ ضرور اللہ تعالیٰ کے ہاں فیصلہ ہوگا۔ واقعی میرا کام ہو گیا۔ کمپیوٹر کی عالمی کمپنی میں اپنی خواہش کے مطابق ملازمت مل گئی۔

### (بقیہ: طالب علم دراصل جن تھا)

لیکن ایک دن گلی میں تین کی آوازیں آتی شروع ہو گئیں۔ اُسے میں چار پانچ سپیرے اور آگے جب تین کی آواز آنا شروع ہوئیں تو وہ (جن) لڑکا غائب ہو گیا (یعنی کوٹھری کی طرف کھسک گیا) اور پھر مقابلہ شروع ہو گیا۔ ان سپیروں میں ایک صاحب جو کہ راجو تھا نہ سے آئے تھے۔ تین بجانے میں بہت باہر تھے۔ مسلسل تین بجنا بجا کر استاد سپیرے کے گال پھو لے ہوئے تھے مختصر قصہ سانپ نے جھومنا شروع کر دیا۔ سپیرا پٹاری آگے کرتا رہا لیکن سانپ پٹاری میں جانے کو کسی طرح تیار نہ تھا۔ پھر سپیرے نے جینٹرا بدلا جب آخری دفعہ پٹاری سانپ کے آگے کی تو سانپ نے چھلانگ لگا کر پٹاری میں پناہ لی اور سپیرے نے پٹاری پر ڈھکنا ڈھک دیا۔ دوسرے لوگ بڑے حیران کہ ان سپیروں نے مشکل سے سانپ کو قابو کر لیا ہے۔ لیکن پریشان صرف میاں جی تھے اور سپیرے خوش۔ جب سپیرے جانے لگے تو میاں جی کو دوش آیا اور ان سپیروں کے ہاتھ سے پٹاری چھیننے والے انداز سے زبردستی چھین لی اور پٹاری کوٹھری کی طرف اچھال دی۔ پٹاری گرنے سے کل گئی اور میاں جی کا شاگرد پٹاری سے بھاگ نکلنے میں کامیاب ہو گیا اور غائب ہو گیا۔ سپیرے بڑے غصہ اور بڑے گرم ہوئے مگر میاں جی نے ان کو راضی کر لیا اور انہیں کہا کہ یہ صرف تمہارا امتحان لینا مقصود تھا ورنہ یہ سانپ تو ان بچوں سے بڑا ناؤس ہے اس نے آج تک کسی بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچایا اور نہ ہی ان کو ڈرایا۔ بہر حال ان سپیروں کو اس وقت غالباً 50 روپے انعام دیا اور وہ خوش ہو کر چلے گئے۔ یہ واقعہ 1935ء یا 1940ء کا ہے۔ جس وقت تو 2 لے سوتا 50 روپے کا آتا تھا۔

اب آئیے اس لڑکے (جن) کی طرف جس سے میاں جی نے پوچھا بر خوردار یہ کیا ہو گیا تھا کہ فوراً پٹاری میں کود گئے۔ جن نے کہا کہ یہ جو ہندوستان سے سپیرا آیا تھا۔ یہ واقعی استاد اور ماہر فن تھا اس نے تین میں کوئی ایسا منتر پڑھا کہ میرے چاروں طرف آگ ہی آگ ہو گئی تھی میں جس طرف جاتا ہر طرف آگ ہی آگ تھی مجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کدھر جاؤں اور آگ کی تپش سے میرا بدن بری طرح جھلس رہا تھا اور تاؤ مسلسل بڑھ رہا تھا۔ میں اتنا پریشان ہو گیا تھا کہ مجھے سانپ بننے کی کیا سوچھی ناگہانی مجھے ایک کونے میں سبزہ دکھائی دیا اور میرے دل نے کہا کہ یہی ہے میری پناہ گاہ (سبزہ، چین، بنگلہستان) اور میں اسے پناہ سمجھنے ہوئے اس بنگلہستان میں کود گیا اور اور..... یہ تو میں نے قید خانہ میں چھلانگ لگا دی تھی اور اس پٹاری میں قید ہو گیا۔ بھلا ہو آپ کا حضرت آپ نے اتنی بڑی رقم دیکر مجھے ان کی قید سے رہائی دلائی۔

اس واقعے میں ایک بات اہم الحروف کی طرف سے یہ ہے کہ جب کوئی کسی مصیبت میں گرفتار ہوتا ہے اور ہر طرف آگ ہی آگ ہوتی ہے اور وہ اپنی دانست میں جب کوتاہ ہے تو وہ اسی (جن) لڑکے کی طرح پٹاری میں قید ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ صبر کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین ختم آمین۔

### کراچی اور راولپنڈی میں ادویات

حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کے لیے موبائل نمبرز:

(۱) کراچی کے لیے رابطہ: 0300-3218560

(۲) راولپنڈی کے لیے رابطہ: 0333-5648351

051-5539815

### (بقیہ: اکیسویں صدی اور عبادات کی ورزش)

(5) نماز ایک بہترین (Warm Up) ورزش ہے۔ پانچ چھ گھنٹے لینے اور سونے سے تمام جسم کے عضلات تن کر اکر جاتے ہیں۔ زیادہ دیر تک ایک پوزیشن میں رہنے سے بھی پٹھے اکر جاتے ہیں۔ نماز ان اکرے اور تھوڑے پٹھوں کو نرم کر کے واپس اپنی اصلی حالت پر لے آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لمبی لمبی راتوں میں نماز تہجد کا قیام انسان کو ہر قسم کی دماغی، جسمانی اور روحانی الجھنوں سے نجات بخشتا ہے۔

**نماز اور نظام ہضم:** نظام ہضم کی بہتر کارکردگی کے لیے نماز ایک اہم معاون کی حیثیت رکھتی ہے۔ آج انسان بے دریغ سوڈا اور پینے کا کھانا کیوں ہو گیا ہے؟ اس لیے کہ اس کے نظام ہضم کی ورزش ختم ہو چکی ہے۔ اس کا معدہ گیس سے بھرا ہوتا ہے۔ یقیناً ایک بول بپتی پینے سے اتنی ڈکاریں خارج نہیں ہوتیں جتنی ایک نماز پڑھنے سے طبیعت ہلکی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رمضان میں تراویح پڑھنے کے بعد انسان دوبارہ سحری میں کھانا کھانے کے قابل رہتا ہے۔ آج کل کے دور میں جہاں افطاری بہت انہماک سے تیار کی جاتی ہے۔ 20 رکعت سنت تراویح تو فرض نماز کی طرح پڑھنی چاہیے۔

### (بقیہ: سورہ یسین کے آزمودہ کمالات و مشاہدات)

اور انہوں نے رات ہمارے ساتھ ٹھہرنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ اب جماعت میں کل چندہ آدی تھے۔ جن کی افطاری اور سحری کا انتظام کرنا تھا۔ میں بہت ہی پریشان بیٹھا تھا۔ امیر صاحب سے مشورہ کیا انہوں نے میری پریشانی کو دیکھ کر کھانا پکانے کا چارج لے لیا اور مجھے اور میرے ایک ساتھی کو ساتھ والے جنگل میں جانے کو کہا۔ وہاں سے ہمیں تھوڑے سے جنگلی شہتوت اور جڑوں زمین پر پڑا ہوا لٹا اٹھا کر لے آئے اور افطاری اس سے کی۔ اب امیر صاحب نے مجھ سے کہا کہ جو کچھ میں کروں آپ دیکھتے رہیں پوچھیں نہیں کہ کیا کر رہے ہو اور جو کچھ وہ کرو۔ امیر صاحب نے دو بڑے دیکھے پانی سے بھر کر چوہوں پر چڑھا دیئے ایک میں ایک چھانک وال چٹا اور دوسرے میں دو چھانک کے قریب چاول ڈال کر کچھ چڑھنا شروع کیا اور کھانا تیار ہوا شروع ہو گیا۔ مغرب کی نماز کے بعد دسترخوان لگایا گیا اور پندرہ ساتھیوں نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ سحری کے وقت بھی امیر صاحب کچھ پڑھ رہے تھے۔ اور دونوں دیکھے چوہوں پر چڑھے ہوئے تھے چنانچہ سحری بھی پندرہ ساتھیوں نے پیٹ بھر کر کھائی۔ فجر کی نماز اور دوسرے اعمال سے فارغ ہو کر جب میں نے دیکھے کھولے تو ان میں وال اور چاول ابھی تک بچے ہوئے تھے۔ جب سب معمولات سے فارغ ہو گئے تو امیر صاحب نے بتایا کہ آپ کتابوں میں تو پڑھتے ہیں کہ جہاں کھانا کم ہونے کا ذریعہ سورہ یسین شریف پڑھو آج لوگوں نے اس کا عملی نمونہ دیکھ لیا۔

### (بقیہ: سیاہ کاری کے پرہیز گاری تک)

مگر کسی کی کمی ہوئی اچھی بات بھی انسان کا دل بدلنے کے لیے معاون ہو سکتی ہے۔ آپ کی وجہ سے کسی ایک شخص نے بھی ہدایت کی روشنی پائی اور سیدھے راستے پر چل نکلا تو یقیناً جانے گا کہ زندگی کا مقصد پورا ہو گیا اور زندگی رانگیاں ہونے سے بچ جائے گی۔ نفسانسی کے اس دور میں بہت کم ایسے لوگ ہیں جو دوسروں کے لیے سوچیں اور ان کی بہتری کے لیے کوئی قدم اٹھائیں۔ آئیے بارش کے پہلے قطرے کی طرح ہمت کر کے پہل تو کریں کہ قطرہ قطرہ دل کو روایا ہوتا ہے۔

اب آدمی آدمی نظر نہیں آتا چراغ نگر جلاؤ کہ تیرگی ہے بہت

### (بقیہ: جنسی توانائی کے لیے ورزش اور صحیح غذا کی اہمیت)

چنانچہ بعض خوشبوؤں اور نگوں کو جنسی اشتعال اور تحریک کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ مشرق میں ”اکڑ“ کے علاوہ دیگر کئی عطریات کی بائیں اور اشتعال کے علاوہ سرخ عروسی جوڑے کی یہی اہمیت ہے۔ سرخ رنگ سے اس طاقت کو تحریک ملتی ہے اور مخصوص خوشبوئیں جذبات کو تیز کر دیتی ہیں۔ اس طرح روشنی خاص طور پر ہلکی گلابی روشنی نہ صرف آنکھوں کو بھلی لگتی ہے بلکہ اس سے جلد بھی زیادہ پرکشش ہو جاتی ہے۔ محبت بھرے لمس کا اہنا جادو ہے۔ قدرتی آوازیں مٹا چھروں کا ترم، آبشاروں کی آواز وغیرہ کے ٹیپ اب بڑی آسانی سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ ڈاکٹر وائسن کے مطابق سب سے زیادہ مقوی باہشے جسم کی خوشبو ہے۔ بدن کی خوشبو بڑی محرک ہوتی ہے اور یہ بڑی مختلف بھی ہوتی ہے۔ ایک ہوا تو وہ ہے جو گھبراہٹ اور پریشانی کی وجہ سے آنے والے پسینے کی ہوتی ہے اور یہ کشش نہیں رکھتی، دوسری وہ ہو ہے کہ جو تحریک حیات کے جسم سے خارج ہوتی رہتی ہے۔ سائنس ان خوشبوؤں کو ”فیرومونسز“ کا نام دیتی ہے۔ ان میں فرق کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ہر شخص کی اپنی خوشبو ہوتی ہے جسے اس کا گہرا ساتھی ہی محسوس کر سکتا ہے۔ انہی کی کبیروں کی طرح ہر ایک کے بدن کی اپنی الگ خوشبو ہوتی ہے۔ آپ مشرق میں عطریات کی اہمیت جانتے ہیں۔ اب مغرب بھی گلاب، چنبل، صندل، الاچی، اوگ، مشک وغیرہ کی خوشبو کو بڑی اہمیت دے رہا ہے۔ چنانچہ ان پر مشتمل آفرشیو، لوشن، پرفیوم وغیرہ بھی وہاں تیار ہو رہے ہیں۔ جہاں تک مقوی باہ غذاؤں کا تعلق ہے، بقول ڈاکٹر وائسن ہر انسانی معاشرہ ان کی اہمیت کو جانتا ہے اور انہیں اس مقصد کے لیے استعمال کرتا ہے۔ مثلاً مشرق بعید میں دریائے نیل کے کھدوئوں سے نہایت مقوی باہ قرار دیا جاتا ہے۔ مقوی باہ غذاؤں کی بڑی طویل فہرست ہے۔ مغرب نے اب تحقیق کے ذریعے سے مقوی باہ حیاتین اور معدنی نمکیات کا کھوج بھی لگا لیا ہے، وہاں ایسے ایسے ایسڈز کا کھوج بھی لگا ہے، جو غدود اور اعصابی نظام کو مستحکم رکھتے ہیں۔ ڈاکٹر وائسن حسب ذیل حیاتین روزانہ کھانے کی ضرورت پڑھ دیتے ہیں:-

حیاتین الف (۱) یعنی حیاتین ۱۰۰ روزانہ ۱۰۰ ملی گرام

حیاتین ب (۲) یعنی رابوٹیلین ۱۰۰ روزانہ ایک سے ۲ ملی گرام

حیاتین ب (۵) یعنی پیٹوٹھینک ایسڈ ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام

روزانہ۔ حیاتین ب (۶) یعنی پازی ڈوکسن ۵۰۰ روزانہ ۵۰۰ گرام سے

زیادہ نہ کھائیں۔ حیاتین ب (۱۲) یعنی سائیو کالابالا مین ۵۰۰ روزانہ ۵۰۰ سے ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ گرام۔ فولک ایسڈ ۵۰۰ روزانہ ۲۰۰ گرام یا ۱۰۰۰ گرام۔ حیاتین ج (وٹامن سی) ۲۰۰۰ ملی گرام روزانہ۔ حیاتین الف (وٹامن اے) زرد

بھال اور ہیز یوں سے روزانہ ۱۰۰۰۰ سے ۲۵۰۰۰ یونٹ۔ حیاتین ہ (وٹامن اے)

۱۰۰ یونٹ روزانہ سے شروع کر کے ۶۰۰ سے ۱۰۰۰ یونٹ روزانہ تک

روح ذیل معدنی نمکیات کا جنسی توانائی سے بڑا مہر تعلق ہوتا ہے:

☆ جنت (زک) ۱۵۰ سے ۳۰۰ ملی گرام روزانہ ☆ کلسیم ۱۵۰۰ سے ۲۰۰۰

کے لیے روزانہ ۱۰۰۰ اور خواتین کے لیے ۱۵۰۰ یونٹ محفوظ ہوتے ہیں

☆ کرومیم ۵۰۰ سے ۲۰۰۰ یا ۱۰۰۰ گرام ☆ آئرن ۱۵۰ تا ۲۰۰

گرام روزانہ (پوٹاشیم آئیوڈائز) ☆ میکیزیم ۲۰۰ سے ۳۰۰ ملی

گرام روزانہ ☆ منگنیو ۵۰۰ ملی گرام سے ۱۰۰۰ گرام روزانہ ☆ سلیم

۵۰۰ تا ۲۰۰۰ یا ۱۰۰۰ گرام روزانہ

۵۰۰ تا ۲۰۰۰ یا ۱۰۰۰ گرام روزانہ

(بقیہ: آئیں مل کر شوہر کا خانہ خراب کریں)

کراس کا تعاقب کیا جا رہا ہے۔ یہ احساس اسے پاگل کر دے گا۔ لیجئے، ایک ہفتہ دو گاج۔ ”صاحب“ کا ذہنی سکون بھی پھینا اور اچھا خاصا مشغلہ بھی ہاتھ آ گیا (7)۔ ماہرین صحت کی متفقہ رائے ہے کہ مردوں کے لیے قوت بخش ناشتا ضروری ہے۔ ذرا غور کیجئے آپ کے شوہر کو ناشتے میں کیا ملتا ہے؟ ناشتے میں ”مناسب“ تہہ پلایاں کیجئے۔ دن چڑھے سوکرا بھیجے تاکہ ناشتا تیار کرنے میں دیر ہو جائے اور شوہر کو خالی پیٹ کا کام پر جانا پڑے۔ ناشتا نہ ملنے سے وہ دن بھر افسردہ اور مضمحل رہے گا (8)۔ ازدواجی زندگی کو ناخوشگوار بنانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر قربانی اور ایثار کے جذبات پیدا نہ ہونے دیں۔ یہ دونوں اوصاف گھر کو جنت کا نمونہ بنا سکتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو، ان سے بچئے۔ شوہر کی ذات کو اپنی ذات سے الگ کیجئے، آپ کی تلاش کیا پڑی کہ اس کے آرام کی خاطر اپنے آپ کو تکلیف دیں (9)۔ اگر برے والدین آپ کے ساتھ رہتے ہیں تو اس سہری موقع سے فائدہ اٹھائیے۔ ذرا سی کو شش کر کے آپ گھر میں بیٹھ کر شوہر کو مل سکیں ہیں۔ اس بیگے کا سب سے برا اثر شوہر پر ہوگا۔ کیونکہ دو مخالف طاقتیں اسے مختلف سمتوں میں کھینچیں گی۔ ایک جانب ماں باپ اور بہن بھائی ہوں گے اور دوسری جانب بیوی اور بچے۔ یہ ذہنی کشمکش اسکی صلاحیتوں کو نیست و نابود کر دے گی۔ بات کا نتیجہ بنائیے اور خاطر خواہ نتائج حاصل کیجئے۔ (10)۔ مجموعی طور پر شوہر کے ساتھ ہمدردی و محبت کے بجائے غصے اور ناراضگی کا اظہار کیجئے۔ اس کے چال چلن کو خشک کی نظر سے دیکھئے۔ کسی رات دیر سے گھر آئے، تو اٹلے سیدھے سوالوں سے پریشان کرنے کا موقع ہاتھ سے نہ گزائیے۔ ”تکلمتہ“ بیویاں ایسے موقعوں پر کچھ اس قسم کے جملے استعمال کرتی ہیں۔ ”میں کہتی ہوں اس وقت گھر آنے کی کیا ضرورت تھی؟ جہاں اتنی رات گزری ہے، وہیں سو رہتے۔ تو بے ایمری تو اس گھر میں آ کر قسمت ہی پھوٹ گئی۔ جانے دو کوں سی نخوس گھڑی تھی جب آپ سے شادی ہوئی تھی۔ غارت ہو وہ نامراد جس نے آپ کا دل بیوی بچوں سے بھیر دیا ہے۔ بدن دیکھئے سے پہلے موت آ جاتی تو اچھا تھا۔“ اسی سے آنے کی وضاحت کرنا چاہیے، تو سننے سے انکار کر دیتے۔ یہ بات ملے ہے کہ وہ غلط بیانی سے کام لے رہا ہے۔ ہر شخص کو اپنی ذات عزیز ہوتی ہے۔ اس کی کمزوریاں خوب اچھا لے۔ ان مشوروں پر عمل کریں گی تو آپ کے شوہر کا خانہ خراب ہو کر رہے گا۔

(بقیہ: جمادی الاخریٰ میں لاکھوں نیکیوں کا حصول)

اور اس کے بعد اگر ایک مرتبہ بعد نماز فجر اور ایک مرتبہ بعد نماز مغرب پڑھنے کا معمول بنالے تو بہت بہتر رہے گا۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ  
رَبَّنَا اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيْهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ

اے ہمارے پروردگار! ہمارے دلوں کو ہدایت کرنے کے بعد (غلط راستے پر) نہ بھیر اور اپنے پاس سے ہم کو رحمت عطا فرما بیشک توی دینے والا ہے۔ اے ہمارے پروردگار تو ایک دن جس (کے آنے) میں (کسی طرح کا) شبہ ہی نہیں لوگوں کو (عمال کی جزا سزا کے لیے) اکٹھا کرے گا (تو اس دن ہم پر تیری مہربانی کی نظر ہے) بے شک اللہ تعالیٰ وعدہ خلافی نہیں کرتا۔

(بقیہ: لیہوں سے بچاس بیماریوں کا آزمودہ علاج)

(15) کیڑے مکوڑوں کے زہر کے اثر کو لیہوں کا رس پلانے اور کافی گنی جگہ پر لگانا بے حد مفید ہوتا ہے اس سے زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے (16) لیہوں کا سونگھنا زہر کو بند کرتا ہے (17) اگر لیہوں کے رس کو چاکسویں مل کر کے جست کے برتن میں رگڑ کر آنکھوں میں لگایا جائے تو آشوب چشم کے لیے بے حد مفید ہے۔ (18) بینائی کی کمزوری، آنکھوں کی سرخی اور دھند وغیرہ کو دور کرنے کے لیے آب لیہوں آدھ پاؤ کاسی کے برتن میں بانس کی لکڑی سے روزانہ چار گھنٹے تک رگڑتے رہیں۔ آٹھویں دن سر کی مانند خشک ہو جائے گا۔ اگر تھوڑی بہت نہی رہ جائیگی تو پھر کم دھوپ میں خشک کر کے بطور مسد استعمال کریں۔ بہت مفید ہے۔ (19) تازہ لیہوں کے چھلکوں سے روغن لیہوں تیار کیا جاتا ہے۔ جو کہ پیٹ کی گیس میں بے حد مفید ہے (20) بیرونی ممالک میں لیہوں کے چھلکوں سے مرہ بناتے ہیں۔ جس کو ہملیڈ کہتے ہیں۔ جو بچوں کی پسینہ دہ چیز ہے۔ (21) لیہوں کا چار بڑھی ہوئی قلی کے لیے مفید ہوتا ہے (22) چاولوں کو ابلاتے وقت اگر ایک چمچ لیہوں کا رس اس میں چھڑو دیا جائے تو چاول خوش رنگ اور خوشبودار بنتے ہیں (23) دروست اشیاء پر اگر لیہوں چھڑو کرکھا جائے تو کھانے کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے اور کھانا بھی جلدی ہضم ہو جاتا ہے (24) پھلی کی بودا کرنے کے لیے اس پر لیہوں مل کر رکھنا چاہیے اس سے پھلی خوش ذائقہ بھی بنتی ہے (25) لیہوں کے چھلکوں سے دانت صاف کرنے سے کبھی دانت درد کی شکایت نہیں ہوتی (26) اگر تکسیر کثرت سے ہوتی ہو تو جس وقت تکسیر ہو رہی ہو تو فوراً لیہوں کے چند قطرے سے دونوں آنکھوں میں ملنا کر ڈالنے سے فوراً بند ہو جاتی ہے اور پھر دوبارہ کبھی تکسیر نہیں ہوتی (27) وزن کم کرنے کے لیے لیہوں کا رس دو چمچے، شہد دو چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پینا بہت مفید ہے۔ دو ہفتے کے مسلسل استعمال سے وزن میں خاص تبدیلی آ جاتی ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو نیم گرم پانی میں شہد اور لیہوں مل کر کرکے پیئیں (28) سردی کے بعد اگر لیہوں کا رس ملا کر پانی دوبارہ بالوں میں لگایا جائے اور تیل سے خشک کر لیا جائے تو بالوں میں چمک آ جاتی ہے (29) سلا دوالی ہزیاں مثلاً پودینہ وغیرہ اگر مر جھان جائیں تو لیہوں کا رس ملا کر پانی ان پر چھڑکے سے دوبارہ تازہ ہو جاتی ہے (30) لیہوں مصفی خون ہے (31) سوزش اور پیشاب کی تکلیف کو فائدہ دیتا ہے (32) داد کی جلدی بیماری پر اگر لیہوں کا رس دس گرام، تلسی کے پتوں کا رس دس گرام ملا کر لگانے سے ایک ہفتہ کے اندر داد جڑ سے غائب ہو جاتی ہے (33) اگر کان بہتے ہوں تو ایک چمچ لیہوں کا رس صاف کان میں ڈال کر پھر دو قطرے لیہوں کے رس کے ڈالے جائیں تو کان بہنا بند ہو جائیں گے (34) لیہوں کا رس ایک چھٹانک معوم ہونے والی ملا کر دس میں تین دفعہ غرارے کرنے سے منہ کی بد بو فوری طور پر ختم ہو جاتی ہے اگر کسی وجہ سے منہ کی بد بو دور نہ ہو تو پھر فوری طور پر دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے اور دانتوں کی مکمل صفائی کروانی چاہیے (35) خارش خشک و تر کی صورت میں لیہوں کا رس پانچ گرام، عرق گلاب دس گرام اور چنبیلی کا تیل چندہ گرام، تینوں ملا کر خارش والی جگہ پر لگانے سے چند روز میں افادہ ہو جائے گا (36) درد گردہ میں لیہوں کا رس دس گرام، سہاگہ ایک گرام، بشوہ قلمی ایک گرام اور نوشادر ایک گرام، تینوں کو لیہوں کے رس میں مل کر کے درد کے وقت استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے (37) اگر آکھ کا درد ہو تو نصف لیہوں پر سندھو چھڑک کر اس طرف کے کپڑے اٹھوٹھے پر باندھنا ایک روز میں درد ختم کر دیتا ہے (38) لیہوں جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے اگر بواسیری مسوں پر لگایا جائے تو وہ جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے زخم جلدی مندمل ہو جاتے ہیں (39) لیہوں کا رس تین میں ملا کر چرے پر لگانے سے داغ، دھبے دور ہو جاتے ہیں (40) لیہوں کا رس بیرونی طور پر جلد کو نرم اور حسین بناتا ہے (41) بعض دفعہ لیہوں کے رس کو شہد میں ملا کر چٹانے سے کھائی ٹھیک ہو جاتی ہے (42) لیہوں کا تازہ رس سر سے لپکر پاؤں تک پوری جسمانی مشینز کو اوور ہال کرتا ہے اور اس کا اعتدال کے ساتھ استعمال صحت و دسرت کا ضامن ہے (43) اگر دانتوں سے خون آتا ہو تو ایک عدد لیہوں کا رس، ایک گلاس نیم گرم پانی اور شہد دو بڑے چمچے ملا کر روزانہ غرارے کرنے سے یہ بیماری دور ہو جاتی ہے اس کو پائیدار یا کرباری بھی کہتے ہیں۔ (44) گردہ اور مثانے کی پھولی موٹی پتھری کو لیہوں کی سنگین نکال دیتی ہے (45) پیٹ کا اوزن کم کرتا ہے اور قبض کبھی بھی ہوتا ہے (46) بعض لوگوں کا خیال ہے کہ لیہوں تیز اسیت پیدا کرتا ہے لیکن یہ درست نہیں ہے بلکہ تیزابی مادوں کو خارج کرتا ہے۔ البتہ بہت زیادہ استعمال مناسب نہیں (47) سکروہ کی مرض (یہ مرض خون کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے) اس مرض میں سوزھ سوخ جاتے ہیں، جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور جسم میں مسلسل درد رہتا ہے، لیہوں کے مسلسل استعمال سے شفا ہوتی ہے (48) لیہوں میں فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور کلسیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جو انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ فوٹ: لیکن ان تمام تر خوبیوں کے باوجود زیادہ مقدار میں لیہوں کا استعمال نقصان دہ ہے، لیہوں کا تیز مخلول دانتوں کے لیے مضر ہے اور لیہوں کی زیادہ ترشی پھلوں میں درد کا باعث ہو سکتی ہے، لہذا اس کا مناسب حد تک یعنی اس کو مقررہ مقدار تک کھانا ہی مفید ہے۔

(بقیہ: کالی دنیا کا لے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال)

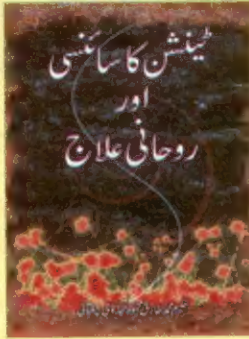
اگر ایسا شخص ڈاکٹر یا حکیم ہو تو مریض کے بدن کو بکسرے کی طرح مشاہدہ کر سکتا ہے۔ ”یسا بصیر“ کے لغوی معنی ”دور تک دیکھنے والی ذات کے ہیں“ سورۃ شوریٰ میں ہے کہ ”اللہ تعالیٰ ہر شے کو دیکھنے والا ہے“ ہم اللہ تعالیٰ کی قدرت سبح و بصر کا ادراک نہیں کر سکتے۔ ”نی زمانہ لوگ“ اسم ”عظم“ کی تلاش میں ہیں۔ ہر شخص اس کا تلاش ہے کہ اس کے ہر مسئلے کا حل نکالے کے لیے کوئی کبھی ہو جو اسے بھی کامیابی کا راستہ دکھا دے۔ مگر میرا نظریہ ہے کہ اگر ہم اسلام کے اصولوں پر چلیں اور اللہ تعالیٰ کا کوئی بھی اسم قرآن کی کوئی بھی آیت صدق دل سے پڑھیں تو میرے خیال میں ہر اسم اور ہر آیت ہی اسم اعظم کا درجہ رکھتی ہے۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ ہمارے دل فحاش سے پاک ہوں اور غلام کے ساتھ پڑھا جائے تو کبھی ناکامی نہ ہوگی۔ (ابن شاہ اللہ) آزمائش شرط ہے۔

منی آؤ اور خط بھیجئے والے ضرور پڑھیں

اکثر منی آؤ اور خط پر پتہ نامکمل اور وضاحت نہیں لکھی ہوتی کہ رقم کس مقصد کے لیے بھیجی گئی ہے اور پتہ بالکل پڑھا نہیں جاتا۔ اس لیے جوابی لفافے یا منی آؤ پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں، اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ قارئین کی کہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP یعنی فون یا خط پر ہم فوری طور پر بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ انوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

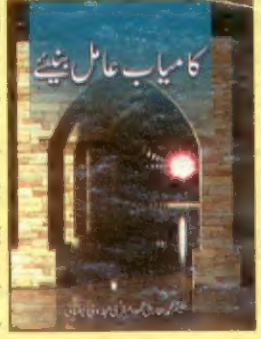


ٹینشن، ڈپریشن اور مایوسی اس وقت عالمگیر مرض ہے۔ لوگ طرح طرح کی رنگ برنگی ادویات اور گولیاں کھا کر تھک گئے ہیں۔ حتیٰ کہ عالم یہ ہے کہ اب دواؤں نے بھی اثر کرنا چھوڑ دیا ہے۔ ایسی حالت میں کہ جب ٹینشن کی گولی کھائے بغیر دن نہ گزرے اور گولی کے بغیر رات سو یا نہ جائے۔ اس سہمی کی حالت میں یہ تحقیق جس میں ٹینشن کا سائنسی، نفسیاتی، معاشقی اور روحانی علاج آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس کتاب کی تحقیق سے اب تک لاتعداد ٹینشن میں مبتلا، بچپن اور سکون کی زندگی پا چکے ہیں۔



غریب بات یہ ہے کہ ایسے انوکھے انوکھے اور تجربہ کار کرنے میں آسان اور آسانے میں بالکل کامیاب۔ آپ بھی یہ کتاب پڑھ کر اپنے جسمی، نفسیاتی اور گھریلو مسائل اور ٹینشن سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ (قیمت - 180/- روپے، رعایتی قیمت - 110/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)

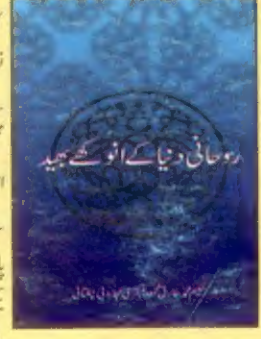
ایک عامل ہوتا ہے، ایک کامل، عامل کوئی کوئی، کامل کوئی نہیں۔ ہاں آپ عامل کامل بن سکتے ہیں۔ عملیات کے راز اور رموز کا ایک اچھوتا مجموعہ جو ایسے بے شمار عاملوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہے۔ وہ عامل کامل جو ساری زندگی جن وظائف کو کرتے رہے ایسے انوکھے طریق کار جس سے فوراً پتہ چل جائے کہ جادو کا اثر ہے یا جانتا کی شرارت۔ پھر اس کا علاج کیسے ہو؟ ان تمام بیش قیمت تجربات کو پہلی دفعہ جمع کر کے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ ایسے لوگ جو سالہا سال سے کامیاب عامل بننا چاہتے ہیں لیکن کوئی کامل رہبر میسر نہیں آیا۔ یقین جانیے یہ کتاب ایک رہبر اور رہنما اور مقصد ساسچی ہے جو ہر جگہ آپ کے کام آئے لوگ جو عامل بننا نہیں چاہتے صرف عاملوں کے آزمودہ وظائف و عملیات اپنی مشکلات کے لیے چاہتے ہیں، ان کے لیے بھی ایک اچھوتا تھا ہے (قیمت - 180/- روپے، رعایتی قیمت - 110/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)



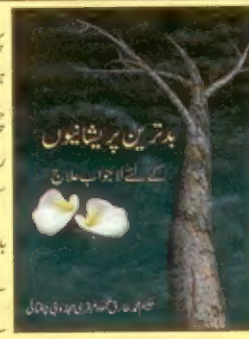
کتاب کیا ہے؟ مسلسل مشاہدات، تجربات اور روحانی انوارات کا ایک انوکھا مجموعہ ہے۔ ایسا مجموعہ جو لوگوں کی زندگیوں کے نچوڑ ہیں اور در بدر کی ٹھوکروں کے بعد حاصل ہوا ہے۔ میری زندگی کا ایک بڑا حصہ ان روحانی قوتوں کی طرف سفر کرتے گزرا ہے کچھ قدم قبرستانوں و مزاروں اور جنگلوں کی طرف بھی اٹھے ہیں۔ وہاں کیا دیکھا؟ کیا پایا؟ یہ الگ داستان ہے جو کچھ طویل بھی ہے اور اونچی بھی ہے بلکہ بعض واقعات ناقابل فراموش اور ناقابل یقین ہیں۔ زیر نظر کتاب میں بندہ نے مختلف ماہرین فن کے تجربات سیکھا کیے ہیں۔ ہر شخص پر اسرار روحانی قوتوں کا حصول چاہتا ہے عروج پانے اور بے مثال ہوجانے کے خواب دیکھتا ہے۔ مخفی اور پوشیدہ علوم اور راز جاننے کے لیے در بدر کی ٹھوکریں کھاتا ہے اور جن کے پاس ہے جو ہر چیز وہ ہوائیں لگنے دیتے اور یہ ہر آدمی کو ہے ایسے تمام طلب کار رنجیدہ نہ ہوں اس کتاب کا ورق ورق گواہی دے گا کہ کائنات کی روحانی قوتیں موجود ہیں اور ان کے جاننے والے بھی اور پہنچانے والے بھی (قیمت - 180/- روپے، رعایتی قیمت - 110/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)



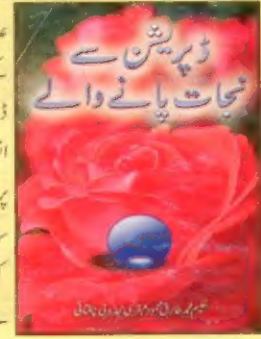
کائنات ایک راز ہے یہ رازوں اور مجیدوں سے لبریز ہے ہاں اللہ تعالیٰ جس پر چاہے یہ مجید کھول دے۔ میری مشاہداتی زندگی میں بے شمار واقعات ہوئے اور ہر پورا احساس ہوا کہ کائنات میں کوئی مخفی نظام بھی ہے جو ہماری سمجھ سے بالاتر ہے۔ زیر نظر کتاب میں اس مخفی نظام کے چند رازوں کو افشا کیا گیا ہے۔ ایسی دنیا جو نظروں سے ماورا ہے۔ ایسی کائنات جو صرف دل کی دنیا دیتے والے ہی پا سکتے ہیں۔ ایسی روحانی نگری، جو پانے کے بعد آپ کا کامل بن سکتے ہیں۔ ایسے تمام راز اس کتاب میں پڑھیں۔ صدیوں سے وہ راز جن پر پردہ پڑا ہوا تھا اور اگر کچھ معلوم بھی تھے تو وہ قبروں میں چلے گئے۔ مگر اب وہ طشت از بام ہو گئے ہیں۔ اگر کوئی قدر دان ہے تو یہ اوراق کھول کر ضرور اس کتاب کو دیکھے گا۔ چشم دید واقعات اور تجربات کا وہ مجموعہ جو جنات اور روحوں سے ملاقات کروا تا ہے آپ چشم تصور سے نہیں بلکہ حقیقت میں روحوں اور جنات سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ (قیمت - 180/- روپے، رعایتی قیمت - 110/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)



پریشانیوں میں ڈھال کر دیں یا مایوسی۔ لیکن ایسے لوگ ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں جو اللہ تعالیٰ کی چوٹ نہیں چھوڑتے۔ یہ کتاب اسی چوٹ کو چھوئے، پانے اور پھر لینے کا بہترین وسیلہ ہے۔ زیارت رسول ﷺ کے بارے میں سنا تو بہت تھا اور یقین بھی تھا۔ لیکن اس کتاب میں ایسے وظائف ہیں جو آپ کے یقین کو کامل یقین میں بدل دیں گے اور اللہ والوں کی ایسی دعائیں جن کو اللہ والوں نے اپنی زندگی میں استقامت کے ساتھ پڑھا اور اس سے بہت سے فوائد حاصل کیے۔ یقین جانیے اس کتاب کو پڑھنے کے بعد عمل کرنے والے کی پریشانیوں ختم اور خوشحال زندگی کا آغاز ہوگا۔ آئیے اس کتاب کے اوراق اٹھائیں اور دل کو شادمان کریں۔ (قیمت - 120/- روپے، رعایتی قیمت - 75/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)



عالم انسانیت پریشان اشحال اور بے چینی میں مبتلا ہوا۔ پھر دنیا کے ماہرین کروڑوں ڈالر لگا کر اس مہم میں لگ گئے آخر اس ڈپریشن کا علاج کیا ہے؟ پھر تجربات پر تجربات ہوتے گئے، انسانوں اور جانوروں پر۔ جب نچوڑ نکلا تو پھر وہ آزمودہ تجربات پریشان لوگوں کو بتائے کروائے اور آزمائے نہایت کامیاب نتائج سامنے آئے۔ وہ سب نتائج اس کتاب میں سودہ دیے ہیں۔ کتاب کیا ہے؟ ایک معلومات اور نتائج کا بہترین کامیاب شہری مجموعہ ہے جس سے آپ ڈپریشن سے فوری نجات اور اس کا فوری علاج بہت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ ڈپریشن اور ٹینشن کے مایوس مریض بالکل تندرست ہوئے۔ (قیمت - 180/- روپے، رعایتی قیمت - 110/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)



حسد کا دور اور ایمان کا زوال ہو تو کالے جادو کا عروج ہوتا ہے۔ اس کا خاتمہ گھریلو بغیر نقصان کے ہر مرد و عورت کر سکتا ہے۔ 623 عنوانات کے تحت ایسے راز، اس 1300 صفحات کی کتاب میں پڑھیں۔ نسوں کے لئے انسائیکلو پیڈیا ہیں۔ ہومان، کالی دیوی اور الوتھ کے جادو کو رکھ کر سکتے ہیں۔ بندش، رکاوٹ کو ترقی میں بدل سکتے ہیں۔ شادیوں میں رکاوٹ کے آسان وظائف اور عملیات۔ جنات سے دوستی کرنے کے طریقے، جنات کی عمریں، صحابی جنات اور جنات کی زندگی کے خفیہ راز جو پہلی بار شائع ہوئے ہیں، روزگار کی مشکلات، گھریلو ناچاقی، ترقی میں رکاوٹ، اولاد کی تاخری، باہر جانے میں رکاوٹ، کاروباری زوال، نظربد، جادو کا لایا لوری کی مکمل کاٹ، حاسدین اور دشمن کے شر سے حفاظت شوہر کو راہ راست پر لانے اور مشکل سے مشکل مسائل، مقدمت اور ذلیل سے خلاصی کی اونچی تراکیب اور وظائف۔ مزید ایک عامل کی ذاتی عملیات کی ڈائری جو 1918ء کے بعد شائع نہ ہوئی۔ یہ روحانی اور جسمانی بیماریوں کے رازوں کا مجموعہ ہے۔ اس کے علاوہ اور بہت کچھ جو آپ جانتا چاہیں۔ انمول کتاب کی رعایتی قیمت 40 فی صد سکاؤنٹ کے ساتھ - 180/- روپے علاوہ ڈاک خرچ کر دی گئی ہے جبکہ اصل قیمت - 300/- روپے ہے۔



عبقری الحمد للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیکھیے۔